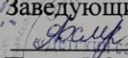


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №94 «Соенеч»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено и принято:  
на педагогическом совете  
МБДОУ №94 «Соенеч» НМР РТ  
Протокол № 1 от « 26.08 » 2020г

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №94 «Соенеч»  
 Р.М.Ахметгалиева  
Приказ № 135 « 28 » 08 » 2020г



**Рабочая программа дополнительного образования  
по обучению детей футболу «Юный футболист» для детей 3-7 лет  
на 2020-2021 учебный год**

Разработал: руководитель кружка  
Калмыков Андрей Геннадьевич

**Нижнекамск, 2020 год**

## **Содержание.**

### **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1. Пояснительная записка	2
2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников	3
3. Психологическая готовность детей 3-7 лет.	11
4. Планируемые результаты освоения Программы	14

### **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

1. Элементы футбольной техники	15
2. Этапы обучения футболу	18
3. Базовые принципы взаимодействия на занятиях по футболу	20
4. Правила игры в футбол	20
5. Варианты базовых движений в играх	22
6. Особые приемы освоения футбольных навыков для дошкольников	23
7. Структура организации тренировочного процесса в ДОУ	24

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

1. Методическое обеспечение Программы	26
2 Организация кружка	26
3 Материально - техническое обеспечение	26
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	27

### **ПРИЛОЖЕНИЯ**

28

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1. Пояснительная записка.**

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол. В настоящее время в нашей стране дети дошкольного возраста мало знакомы с этой спортивной игрой. Как правило, набор детей в спортивные секции по футболу начинается со школьного возраста. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка. В проекте представлена работа по обучению воспитанников элементам спортивной игры футбол, историей возникновения мяча и спортивной игры футбол. Особенности выполнения ударов по мячу и ведению мяча. Как одно из условий эффективного обучения элементам игры представлено взаимодействие и сотрудничество инструктора по физической культуре с семьей и педагогами.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра. Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В то же время футбол – мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия - футбол стал наиболее востребованной игрой. В нем увеличилось число игровых эпизодов, возросла эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры. Это приводит к тому, что физическая подготовленность детей повышается, развиваются такие качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно начинать уже в дошкольном возрасте.

Обучение технике игры в футбол в возрасте 3-7 лет - основная задача подготовки будущих футболистов. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. Данная программа предназначена для ознакомления с процессом обучения футболу для тренеров, проводящих занятия с детьми от 3 до 7 лет. Составлена с учетом нормативно - правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка и другими международно-правовыми актами.
- Конституцией Российской Федерации.
- Законом Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ, Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», 29 декабря 2012 года.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования № 1155 от 17 октября 2013.
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях (Постановление от 01 августа 2013 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»).
- Уставом МБДОУ №94
- Основной общеобразовательной программой МБДОУ №94.

В этой программе учтены:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники маленького футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах подготовки;
- возрастные и индивидуальные особенности дошкольников.

**Концепция программы.** В процессе занятий футболом у детей 3-7 лет формируются многие психофизиологические процессы. Именно в этот период достигается развитие быстроты, ловкости, координация движения (развивается двигательная память) закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

**Актуальность.** Тренер на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний (тестирований) выявляет потенциальные возможности занимающихся дошкольников. В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе обучения.

**Цель программы:** достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

**Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

**Возраст детей:** Возраст детей участвующих в реализации данной программы - 3-7 лет. Это определяется значительным ростом физических возможностей, изменением психологической позиции и ощущением дошкольниками «взрослости» желанием проявить свою индивидуальность и спортивные способности.

**Работа с родителями:** С целью оптимизации и повышения эффективности педагогического процесса целесообразным представляется взаимодействие педагога с родителями обучающихся детей.

Используются следующие формы работы с родителями: беседы (индивидуальные и групповые) получение необходимой информации о ребенке, его семье; о существующих проблемах ребенка о требованиях, предъявляемых к детям на занятиях; о технике выполнения детьми упражнений, количестве получаемой нагрузки.

## **2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента воспитанников.**

### **Возрастные особенности развития детей 3-4 лет.**

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы. Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации. образовательная деятельность с детьми 3-4 лет 163 Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. В младшем дошкольном возрасте

развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения. Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

**Физкультурные занятия и упражнения.** Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

**Спортивные и подвижные игры.** Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

**1. Физическая подготовка. Характерные особенности:** На первоначальном этапе быстрая утомляемость, слабая мускулатура, слабо развитая координация движений, сложность концентрации внимания и выполнения разных движений: движение вперед спиной, прыжки, смена направления. **Цели:** На первоначальном этапе овладение различным простым движениям; разнообразные движения рук и ног; выбрасывание и подбор мяча; остановка на ходу и смена направления.

**2. Техническая подготовка. Характерные особенности:** На первоначальном этапе идет знакомство с мячом, возникают трудности при ведении мяча, иногда детям может потребоваться помощь рук; общая медлительность при выполнении игровых упражнений с мячом. **Цели:** На первоначальном этапе знакомство с мячом, ведения мяча руками и ногами, остановка мяча ногой.

**3. Социализация. Характерные особенности:** На первоначальном этапе трудности при знакомстве с новыми детьми; привычка быть в центре внимания; проявление конфликтности в борьбе за место в обществе; неумение работать в команде, выполнение заданий в одиночку. **Цели:** На первоначальном этапе общение с новыми детьми и знакомство с их особенностями; понимание совместной игры с другими детьми, действие по очереди.

**4. Психологическая подготовка. Характерные особенности:** На первоначальном этапе сильная обидчивость; трудность восприятия поражений и неудач; неуверенность в себе; боязнь трудностей; нежелание действовать из-за боязни ошибиться, необходимость чувствовать защищенность и уверенность в себе. **Цели:** На первоначальном этапе радость победы; познание первых трудностей и умение их преодолевать; уверенность в своих возможностях; интерес к развитию; ощущение собственной значимости посредством оказания внимания.

#### **Возрастные особенности развития детей 4- 5 лет.**

Развивается изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д. Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д. Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или

бумажных?», ответ будет таким же—больше белых. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. образовательная деятельность с детьми 4–5 лет 191 У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

**Физкультурные занятия и упражнения.** Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно призем- образовательная деятельность с детьми 4–5 лет 219 ляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Спортивные и подвижные игры.** Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества

(быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

**1. Физическая подготовка.** Характерные особенности: Постепенно укрепляется мускулатура, повышается общая подвижность; улучшение концентрации и внимания; необходимость разнообразия движений; ориентирование в пространстве. Цели: - Затем изучение и повторение простых и сложных разнообразных движений; бросок и попадание в цель предметов, развитая внимательность, реакция, координация, развитая мускулатура.

**2. Техническая подготовка.** Характерные особенности: Появляется желание новых вариаций игр и движений, игры в команде. Цели: совершенствование ведения мяча; понимание мяча как предмета, с которым можно играть и забивать гол; совмещение движения тела и мяча; усложнения за счет препятствий и различных заданий; наблюдение за силой удара и скоростью мяча при его взаимодействии с ногами, соотношению силы удара по мячу с его последующим перемещением в пространстве.

**3. Социализация.** Характерные особенности: появляется понимание преимущества игры в коллективе; терпеливость; осознание важности правильного поведения в играх и на тренировке. Цели: осознание своего места в коллективе: совместная игра, действия, уважение друг к другу, радость общих побед, желание творчества и самовыражения.

**4. Психологическая подготовка.** Характерные особенности: появляется переживание из-за собственных неудач; более легкое отношение к игре; повышенная любознательность. Цели: достижение цели через легкие трудности; умение переключаться с одной игры на другую; осознание своих действий и эмоций.

### **Возрастные особенности развития детей 5- 6 лет.**

Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными. Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение образовательная деятельность с детьми 5–6 лет 223 человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека. Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа



к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ). Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения (объединения) и умножения (пересечения) классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я. образовательная деятельность с детьми 5–6 лет.

**Физкультурные занятия и упражнения.** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки

детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

**Спортивные и подвижные игры.** Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

**1. Физическая подготовка.** Характерные особенности: Развитая мускулатура и готовность к быстрым движениям, приобретенные навыки: координация; жажда новых игр; развитый связочный аппарат голеностопного сустава. Цели: Подвижность; быстрота; реакция при игре в команде; сложные индивидуальные действия; участие в эстафетах.

**2. Техническая подготовка.** Характерные особенности: Движение с мячом; контроль мяча ногами; умение остановить мяч в нужный момент; понимание движений мяча и движений ног; соотношение своих движений и движений предметов в пространстве. Цели: Движение с мячом на скорости; полный контроль мяча; отбор мяча у соперника; метание мяча в цель.

**3. Социализация.** Характерные особенности: Готовность играть в команде, желание играть с сильным оппонентом, большее понимание игры в команде. Цели: Умение выполнять задания по правилам; адаптация к играм, соревнованиям, трудностям, возникающим на занятиях.

**4. Психологическая подготовка.** Характерные особенности: Желание побеждать; потребность в подвижных играх; проявление характера и лидерских качеств; утверждение личности; желание быть главным действующим лицом в игре. Цели: Понимание чувств победы и поражения; чувство отношения к себе, как к взрослому.

### **Возрастные особенности развития детей 6- 7 лет.**

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми

в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.п. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.п.

образовательная деятельность с детьми 6–7 лет

261 Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений. Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных. У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить многочисленными влияниями, 262 которым подвергаются дети, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**Физкультурные занятия и упражнения.** Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных

видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

**Спортивные и подвижные игры.** Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. 296 Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**1. Физическая подготовка.** Характерные особенности: Организм ребенка подразумевает достаточный уровень выносливости; улучшенная по сравнению с предыдущим возрастом координация движений; готовность к обучению техническим навыкам, большой интерес и потребность к спортивным играм. Цели: Разнообразные двигательные навыки, специфичные для футбола.

**2. Техническая подготовка.** Характерные особенности: Владение первоначальными техническими навыками. Цели: Изучение и обучение базовым техническим навыкам таким, как ведение мяча, дриблинг, пас, удар.

**3. Социализация.** Характерные особенности: Готовность к игре в команде и получение радости от нее; высокое соперничество среди сверстников. Цели: Дружеские отношения с другими детьми; понимания совместных командных игр: игры 1 на 1, игры в команде 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

**4. Психологическая подготовка.** Характерные особенности: Стремление продемонстрировать, что ребенок уже стал взрослым, что он много знает и понимает, проявление инициативы в действиях; незначительная уверенность в себе; высокая чувствительность к правде и честности, готовность к соревновательной деятельности. Цели: Удовольствие и радость от движений и игр; желание заниматься и учиться футболу, радость от соревновательной деятельности, мотивация к развитию.

### **3. Психологическая готовность детей 3-7 лет.**

**Психологическая подготовка** - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности и высокой надежности соревновательной деятельности.

Психологическое состояние ребенка дошкольного возраста сильно отличается состояния детей в более зрелом возрасте, поэтому обучение футболу должно происходить с учетом

особенностей ребенка и с применением подходов для более эффективного и интересного проведения тренировок.

**Развитие произвольности.** Обсуждая главные особенности дошкольного возраста, отметим **развитие произвольности** ведущих психических процессов. Исследуя становление произвольности поведения, отечественный психолог А. В. Запорожец пришел к выводу о роли ориентировки в этом процессе. Оказалось, что практически все дети прыгают дальше, если есть ориентировка, т.е. хотя бы черта, до которой надо допрыгнуть. Из трех компонентов действия-ориентировки, исполнения, контроля - наибольшее имеет ориентировка.

Правильно заданная **ориентировочная основа** дает возможность с первого раза выполнить действие безошибочно. При ориентировке и контроле главную роль играют поэтапность действия и возможность внешнего (со стороны взрослого) контроля за ходом его выполнения. Отсюда напрашивается логическая необходимость **при обучении детей футболу** поэтапно рассказывать, что им делать (ориентировать), контролируя при этом сам процесс выполнения. Более того, сама игра стимулирует развитие произвольности у дошкольников, что является существенным моментом в психологическом развитии ребенка.

**Характеристики внимания.** Еще одной отличительной чертой дошкольного возраста, как и детского, в целом, являются характеристики процесса **внимания**. В дошкольном возрасте существует универсальное его средство – **речь**. Ребенок организует свое внимание на предстоящей деятельности, формулируя словесно, что часто бывает заметно со стороны, когда дошкольник проговаривает, что-либо делая.

Также в этом возрасте значительно возрастают концентрация, объем и устойчивость внимания, по сравнению с ранним детством, однако все-таки его характеристики, по сравнению со школьниками и взрослыми, остаются в стадии развития. Увеличение **объема внимания** проявляется в том, что дошкольник уже может действовать с 2-3 предметами одновременно. Большая устойчивость данного психического процесса дает ребенку возможность выполнять под руководством взрослого определенную работу, пусть даже неинтересную. Малыш не отвлекается, если понимает, что дело нужно довести до конца, даже если появилась более привлекательная перспектива. Возрастание устойчивости внимания на протяжении дошкольного детства проявляется в снижении длительности отвлечений, вызванных разными раздражителями, определяется развитием любознательности, познавательных процессов. Наиболее резкое снижение продолжительности отвлечения наблюдается у детей от 5,5 до 6,5 лет.

**В футболе** это можно применить к **различным играм**, которые «стоит досмотреть до конца, чтобы понять, кто победит». Например, «Вышибалы». В этой игре самым ловким считается тот, кого «выбьют» последним. При этом, если ввести пояснение про охотников и зайцев, получится, что охотником становится тот, в кого попали мячом, а из остальных зайцев победителем окажется укрывшийся от «вышибания». Получается, что игра, таким образом, учитывает и особенности внимания детей данного возраста, и сказочно-игровую подачу.

**Основные особенности развития мышления.** В **мыслительных процессах** дошкольников также есть свои особенности. Известный швейцарский психолог Жан Пиаже установил основные закономерности развития мышления в этом возрасте. Среди них:

- эгоцентризм как неумение встать на другую точку зрения;
- синкретизм как нерасчлененность детского мышления;
- трансдукция-переход от частного к частному, минуя общее;
- артифициализм - искусственность, созданность мира;
- анимизм - одушевленность;
- нечувствительность к противоречиям.

Детский эгоцентризм как восприятие своей точки зрения в формате единственно существующей описывается на примере эксперимента Жана Пиаже. Ребенку тщательно, со всех сторон показывают ландшафт в миниатюре, изображающий гору с домиками, деревьями и пр. После этого его сажают на стул перед этим ландшафтом и просят описать, что он видит. Ребенок описывает ту часть «горы», которая ему видна. После этого с противоположной

стороны «горы» сажают на стул игрушку, и ребенка просят описать, что видит игрушка. Несмотря на очевидное взрослому различие между тем, что видно со стула ребенка, и тем, что видно со стула игрушки, ребенок повторяет описание, данное в первый раз. Результат интерпретируется как неспособность ребенка представить себя на месте игрушки.

Аналогично на занятиях могут появляться ситуации, в которых дошкольник, например, первым хочет забивать гол, вне зависимости от важности для других. В подобных ситуациях эгоцентризм мышления ярко проявляется и вынуждает тренера искать компромиссы, подобно предложениям «забивает тот, кто первым выиграет в новой игре» или «каждый сможет забить один раз, а первым сегодня будет тот, кто в прошлый раз был последним».

Синкретизм проявляется в тенденции детского мышления связывать между собой разнородные явления без достаточных на это оснований, в тенденции заменять синтез соединением рядоположенного. Принимая связь впечатлений за связь вещей, ребенок неосознанно и ненаправленно (часто в форме игры или манипулирования словами) переносит значение слова на ряд лишь внешне связанных явлений или объектов. Например, дошкольника могут спросить, почему бывает солнечное затмение, - на что он ответит: «Потому что на него смотрят много людей». А если уточнить, отчего гол считается при забивании мяча именно в ворота, то ответом может послужить аналогичное объяснение: «Потому что родители любят смотреть именно в ту часть зала».

Трансдуктивность в детском мышлении отражается в том, что мысль у детей идет от единичного к единичному, без того, чтобы рассуждение представляло логическую необходимость. Например, ребенок 7 лет, у которого спрашивают, живое ли солнце, отвечает: «Да. - Почему? - Потому что оно двигается (идет вперед)». Но никогда не случается ему сказать: «Все вещи, которые двигаются - живые». Этого обращения к общему предложению еще не существует. Ребенок не старается ни установить такое предложение путем последовательных индукций, ни постулировать его ввиду необходимости сделать вывод. Более того, когда стараются заставить его осознать общее правило, то оказывается, что оно совсем не такое, какого должно было ожидать. В вышеприведенном примере правилом не может быть вывод: «Все вещи, которые двигаются, живые», - ибо некоторые вещи, которые двигаются, понимаются как неживые, например, облака («Потому что их гонит ветер», - значит, они несамодвижущиеся). В итоге, в своем рассуждении ребенок оперирует единичными случаями, не достигая логической необходимости. В этом выражается его трансдуктивное рассуждение.

Артифициализм как понимание природных явлений по аналогии с деятельностью человека - еще одна особенность мышления детей. Отсюда все существующее рассматривается как созданное человеком, по его воле, или для человека (солнце - «чтобы нам светло было», река - «чтобы лодки плыли», трава - «чтобы по полю было весело бегать во время игры»).

Другая мыслительная особенность - анимизм - представляет собой всеобщее одушевление, наделение вещей сознанием и жизнью, чувствами. В первую очередь, это касается самостоятельно движущихся, таких, как облака, река, луна, автомобиль, но также и передвижаемых человеком (мяч, ворота, другой инвентарь на тренировках например).

Эти особенности стоит учитывать, подавая задания в сказочной форме. Например, мяч является живым, за ним стоит бежать и догонять, чтобы вернуть его в домик - ворота. Из последних он решил сбежать, потому что ему надоело слушаться и есть кашу по утрам. Можно даже провести аналогию со сказкой о Колобке, которого съест Лиса, если не вернуть в домик к Бабушке и Дедушке.

Среди списка других выделяемых особенностей детской логики: нечувствительность к противоречиям, неспособность к самонаблюдению, трудности осознания, непроницаемость для опыта (ребенок не изолирован от внешнего влияния, воспитания, но оно им ассимилируется и деформируется). Все эти черты образуют комплекс, определяющий логику ребенка, а в основе него - эгоцентризм речи и мышления.

В дошкольном возрасте необходимо обращать внимание на характерные ошибки при обследовании предметов, которые заключаются в том, что дети не умеют выделять информативных точек и рассматривать весь предмет целиком. Поэтому восприятие занимает длительное время, а систематизация образов, необходимая в дальнейшем, затруднена. Недостаточно развитое восприятие при обследовании предметов проявляется и в том, что они не интериоризированы, т.е. дети должны обязательно потрогать предметы, приложить их друг к другу. Без этого сформированный образ будет неточным. Отсюда важным становится необходимость предлагать детям ставить мяч на мяч и кубик на кубик для получения информации о характеристиках предметов, возможностях их скоростей, весе и аналогичных, ценных для футбола параметрах.

#### **4. Планируемые результаты освоения Программы.**

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.
  - Техникой передвижения бегом спиной, с крестным и приставным шагом.
  - Техникой работы с мячом - чеканкой.
  - Техникой ударов по мячу ногой: внутренней, внешней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу
    - Техникой ударов по мячу на дальность и точность.
    - Остановкой и ведением мяча.
    - Обманными движениями (финтами).
    - Отбором мяча.

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.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 1. Элементы футбольной техники.

**Техническая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на совершенное освоение приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности. В данном случае происходит освоение приёмов игры в футбол.

**Футбол** - это комплексный вид спорта. Помимо атлетических способностей требуется мастерство владения мячом ногами. Самые основные навыки это - остановка мяча, дриблинг, удар, пас, тактическая подготовка. Каждый навык имеет много разновидностей как простых, так и сложных. Развитие того или иного навыка происходит в зависимости от возраста и физического развития ребенка. По этим показателям оценивают уровень футболиста. Выявлено, что каждый отдельный навык лучше развивается в определенном возрасте. Например, индивидуальная тактика, техника владения мячом, дается детям возраста 7-12 лет, а тактическая подготовка, командная игра в пас - с 12 лет. Но это не значит, что некоторые навыки исключены из тренировочного процесса. Они обязательно присутствуют, но либо в большей, либо в меньшей степени. Таким образом, дети получают общее видение картины, но с небольшим акцентом на определенные стороны развития.

**Задача дошкольного футбола** - заложить техническую футбольную основу, т.к. каждое действие с мячом требует хороших навыков координации, играя в одной команде со сверстником или против него, постоянно требуется навык ориентации в пространстве. Поэтому для начала необходимо уделить основное время физической подготовке, заложить фундамент для выработки футбольных навыков. Мяч также продолжает играть важную роль в подготовке маленьких футболистов.

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

#### **Передвижение игроков по площадке:**

- различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков, подскоки;
- подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п.

#### **Удары по мячу:**

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;
- с разбега по неподвижному мячу в стену;
- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
- по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
- игровое упражнение «Снайпер»;
- пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;



- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м;
- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5 м);
- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
- игровое задание «Кто быстрее»;
- серединой подъема (имитация удара по мячу);
- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м;
- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета -2-3 м);
  - (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
  - отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура -20 см);
  - по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
  - внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
  - отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
  - внутренней стороной стопы («щечкой»);
  - по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние - 3-4 м);
  - ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
  - после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
  - передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
  - мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга - 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. 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. Дальность полета мяча и траектория зависят от того, с какой силой наносится удар.

Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать свои движения с движением мяча во времени и по расстоянию.

#### **Остановка (прием) мяча ногой:**

- остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
- передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Дошкольников следует учить более легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Приемы бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте.

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад.

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога, согнутая в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - влево, левая — вперед -вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

#### **Ведение мяча ногой:**

- по прямой (10 м) попеременно: то правой, то левой ногой;
- по начерченной прямой линии (10м) попеременно: то правой, толевой ногой;
- по извилистой линии;
- между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;
- по коридору (шириной 2 м и длиной Юм), постепенно уменьшая его ширину;
- произвольное ведение мяча любым способом.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком (рис. 30), одной или поочередно: то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко — в середину мяча.

#### **Финты (уход с мячом в сторону от соперника):**

- в паре с тренером, а по мере усвоения техники — с другим игроком;
- пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

**Дриблинг:** Контроль мяча; Изменение направления движения при ведении мяча, составляющее сектор не более 90 градусов, с последующим контролем над мячом. Умение обходить фишки мячом.

**Пас:** нацеленная передача мяча от одного игрока одной команды другому игроку той же команды. Передача мяча выполняется внутренней стороной стопы или подъемом, как удобно ребенку.

#### **Отбор мяча:**

- игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
- игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» — только ногами).

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизиться к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму. Вбрасывание мяча из-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.

#### **Вратарская техника:**

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре - 2,5-3 м);

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед; бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
- ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками — игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
- ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
- из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим;
- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
- бросок мяча двумя руками:
- из-за головы;
- из-за плеча правой (левой) рукой;
- одной рукой сбоку низом;
- выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх - вперед и ударить по нему подъемом ноги).

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед. Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

#### **Вбрасывание мяча:**

- бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность;
- перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется так: ребёнок берёт мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

## **2. Этапы обучения футболу.**

На **подготовительном этапе** главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и, прежде всего деятельности сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

**Основной этап** — этап непосредственного обучения игре в футбол. То есть занятие. Длительность таких занятий составляет 20-30 минут. Занятие состоит из трёх частей: вводная часть, основная, заключительная.

Наличие трехчастной формы занятий позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Вводная часть — это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т.п.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.

Продолжительность вводной части для старших дошкольников - до 3—4 минут.

Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановки мяча подошвой — прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте, и т.п.

Упражнения в футболе дети выполняют как правой, как и левой ногой.

Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т.п.

Продолжительность основной части - до 20 минут.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п. Продолжительность заключительной части составляет 4—5 минут.

**Заключительный этап** — этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Футбольный матч двух команд, состоящих из детей одной или двух групп детей старшего дошкольного возраста, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д. Все занятия данного этапа проводятся на улице.

### 3. Базовые принципы взаимодействия на занятиях по футболу.

**Базовые принципы взаимодействия** с дошкольниками выделены Н.Н. Поддъяковым на основе анализа психологических особенностей ребенка дошкольного возраста. Среди базовых принципов: принцип оптимального соотношения процессов развития и саморазвития; принцип «развивающейся интриги»; принцип формирования творчества на всех этапах обучения и воспитания детей - все эти принципы можно применить на футбольных занятиях.

**Принцип оптимального соотношения** процессов развития и саморазвития является основополагающим для остальных. Его реализация позволяет установить гармоничные соотношения между процессами развития, детерминированными действиями взрослого, и процессами саморазвития, обусловленными собственной активностью ребенка. Нарушение сбалансированности этих процессов может происходить при слишком энергичном влиянии взрослого, которое, как правило, снижает собственную активность дошкольников и, в конечном итоге, отрицательно сказывается не только на саморазвитии, но и на развитии детей. При другом варианте, когда влияние взрослого оказывается малоэффективным, собственная активность детей может проявляться столь интенсивно, что наблюдается дальнейшее ослабление их контактов со взрослым, что снова отрицательно сказывается на них. Примером использования принципа оптимального соотношения процессов развития и саморазвития может послужить одно из заданий к игре. В нем дошкольника просят пройти к сокровищам через ворота (синие и красные), а через какие именно, ребенок решает сам.

**Принцип «развивающейся интриги»** основывается на логике того, что интенсивное накопление и развитие неопределенных представлений детей создаст мощную скрытую (потенциальную) энергию процесса обучения. Она проявляется на определенном его этапе в виде неожиданных, так называемых «ага-реакций» - собственных открытий самого ребенка. Иначе говоря, чтобы процесс обучения не ослабевал, необходимо строить его таким образом, чтобы удовлетворение полученными новыми знаниями в конце очередного занятия сочеталось у детей со страстным нетерпением узнать, что же будет на следующем занятии. Этот путь обеспечивает и активизацию творчества: ребенок не ждет разъяснений взрослого, а сам активно прогнозирует, строит предположения, вплоть до следующего занятия. К примеру, короткий анонс и предыстории следующих занятий стимулирует как мотивацию, так и желания ребенка.

**Принцип формирования творчества** на всех этапах обучения и воспитания детей не менее важен. Основной путь формирования творчества у дошкольников заключается, как в создании взрослыми проблемных ситуаций, постановки творческих заданий, так и в творении такой общей «эвристической» структуры опыта ребенка и его способов деятельности. Последние благоприятствуют самостоятельному поиску и выделению в окружающей действительности проблемных ситуаций и проблемных задач. Ведь у ребенка постепенно формируется его сложный внутренний мир. Отсюда или он придаст всей деятельности ребенка творческий характер, или, наоборот, определит его развитие по готовым проторенным схемам. Например, в игре «Мишки - Ягоды» в роли Медведя - тренер, охраняющий различными способами ягоды - фишки от детей, может выступить любой ребенок и попробовать себя вместо тренера.

### 4. Правила игры в футбол.

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол - игра двух команд, и в каждой команде — до 5—7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;

- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол - игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

### **Правила игры в футбол.**

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.

**Цель игры.** Цель команды в игре — забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

**Участники игры.** Каждая команда состоит из 5—8 детей и нескольких запасных. Один из игроков — капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

**Судейство.** Воспитатель следит за выполнением правил игры и принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

**Время игры.** Игра продолжается до 30 мин. Время игры делится на две половины по 15 мин с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3—5 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

**Результат игры.** 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.

**Правила проведения игры.** Игроки имеют право вести мяч ногой, передавать его (ногами) товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды — не пропускать противника 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.

**Начало игры.** 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 противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. 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.

**Правила замены.** 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.

**Выход мяча из игры.** 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.

**Нарушение правил.** Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь 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 мин.

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

## **5. Варианты базовых движений в играх.**

В дошкольном возрасте развитие ребенка происходит наиболее интенсивно, поэтому всегда заметны происходящие изменения. Задача каждого тренера - видеть и использовать эту информацию для дальнейшего роста своих воспитанников.

**Ходьба.** Дети дошкольного возраста ходят достаточно уверенно, у некоторых из них наблюдается хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Однако у большинства детей походка по-прежнему остается тяжелой, они слабо размахивают руками или прижимают их к туловищу. Ребенку младшего возраста свойственны неравномерный темп ходьбы, неодинаковая длина шагов.

Варианты для использования в упражнениях: ходьба спиной вперед; ходьба на передней части стопы, руки вверх; ходьба на пятках и носках; ходьба широкими шагами и т.д.

**Бег** Согласованность движений рук и ног в беге у детей этого возраста несколько лучше, чем медленный, однако и в беге координация движений еще несовершенна. Малыши бегают на всей стопе, работа рук выражена нечетко, иногда они прижаты к туловищу. Старших дошкольников приучают бегать со свободными движениями рук, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, уметь согласовывать свои действия с действиями других детей и т.д. Например, челночный бег направлен на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умение слушать команду и объяснение тренера; бег плечом к плечу приучает детей к совместным действиям; бег боком развивает координацию, позволяет научиться маневрировать в пространстве и т.д. На каждом занятии должно иметь место несколько видов бега. Они обязательно должны чередоваться один с другим и сочетаться с ходьбой, а также с разными видами прыжков.

Варианты бега для использования в упражнениях: челночный по прямой; челночный со сменой направлений; с препятствиями; змейкой, обходя препятствия; боком с приставным шагом; с разворотами на 180 градусов / 360 градусов; подскоки, многоскоки; с высоким подниманием бедра; с координационной лестницей (все виды); плечом к плечу; с удерживанием предмета животами/ лбами/ руками паре.

**Махи ногами.** Для укрепления мышц ног и улучшения растяжки выполняются махи ногами: вперед; назад; в стороны.

**Приседания.** Правильно выполненные приседания приводят к укреплению мышц на ногах, развитию силы ног и подвижности ребенка. Приседания в играх выполняются следующим образом: на месте; с мячом/ без мяча на вытянутых вперед/ вверх руках; с мячом/ без мяча вдоль туловища.

**Движение корпусом.** В детстве гибкость и подвижность позвоночника детей находятся на очень хорошем уровне. Однако следует поддерживать природную гибкость мышц и суставов, в том числе посредством использования движений в играх. Данные движения туловищем укрепляют мышцы спины и позвоночника, повышают гибкость: различные наклоны; скручивания.

**Нижняя акробатика.** Несмотря на игровую подачу тренировок в процессе обучения футболу у детей случаются падения, в будущем способные нанести серьезные травмы. Элементы нижней акробатики помогают научиться группироваться и не травмироваться при падениях. Варианты для использования в упражнениях: перекаты лежа на спине с копчика на шею в группировке с мячом/ без мяча в руках, ногах; перекаты лежа на спине вокруг своей оси в группировке с мячом/ без мяча в руках, ногах.

**Прыжки.** Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы, связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают смелость. На месте: на двух ногах; с выпадом; на одной ноге; из стойки ноги врозь; скрест на левой, скрест на правой. В стороны: по четырём направлениям вверх; на пол-оборота, с поворотом кругом, с вращением; из основной стойки прыжком в стойку ноги врозь, руки вверх /руки в стороны; На передней части стопы. В движении: через препятствие вперед, через препятствие по четырём направлениям; на пол-оборота, с поворотом, с поворотом кругом, с вращением; из положения полуприседа с продвижением.

**Силовые упражнения в передвижениях.** Упражнения в передвижениях, позволяющие получить нагрузки при помощи веса собственного тела, и тщательного соблюдения техники безопасности сделают ребёнка сильнее, и эти упражнения помогут ребенку расти здоровым. Использование подобных движений в играх развивает координацию, силу и ловкость у детей. Варианты для использования в упражнениях: передвижения в упоре лежа на носках и ладонях: вперед, назад в стороны; передвижения из положения полулежача-полусидя спиной вниз на руках и носках; передвижения по кругу на месте в упоре лежа; передвижения по прямой, лежа на спине и отталкиваясь ногами; передвижения, сидя с помощью рук и ног вперед и назад.

**Примечание:** Упражнения на развития силы такие как: сгибание – разгибание рук в упоре лежа; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, касаясь коленями головы; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине и т.п. не используются в методике для детей дошкольного возраста.

## 6. Особые приемы освоения футбольных навыков для дошкольников.

- **Подача заданий и информации в сказочной форме**, связанна с активным развитием воображения, любознательностью, закономерностями развития мышления (например мяч – это животное, а ворота – его домик...). Отсюда одно и то же упражнение возможно выполнить под разный «фон». Например «сегодня мы бежим, будто кролики», «на следующий день бежим, будто кошечки». Также возникает необходимость **создавать задания в игровом контексте при доступном объяснении**, в том числе, в случае детских вопросов. На последние следует отвечать в положительной форме, избегая критики и оскорбления.

- Быстрая утомляемость и недостаточное развитие внимания ведут к созданию **активных перерывов и ограниченной длительности занятий, смене форм деятельности и использованию игр в перерывах** для привлечения внимания. Например, прием «Кто меня слышит, хлопнул раз...». Аналогично смена интенсивности через инструкцию «Ну-ка все присели, а теперь быстро встали! Еще раз присели и быстро встали!»

- Наконец, **сильная ориентация на тренера** у дошкольника увеличивает его ответственность к работе. Отсюда тренеры – это «супермены» футбола, пример во всем для детей: опрятный внешний вид, спортивное телосложение, изменения (переодевания) из повседневного человека в спортсмена вне их видимости (ведь дети

верят в чудеса и чудесных людей). Таким образом тренеры готовят пространство для занятий.

Существует ряд правил по отношению к детям - дошкольникам, применимые, как для тренеров, так и для их родителей. В идеальном варианте рекомендуется согласовывать совместно с родителями воспитанников. Необходимо:



- Понять, каковы **правила и законы**, которые ребенку будет не позволено нарушать. Важно помнить, что законов и запретов должно быть умеренное количество, иначе их трудно выполнить. Необходимо быть готовыми самим жить в согласии с теми этическими принципами, которые транслируются ребенку; обговаривать их перед началом занятий с родителями детей. Например, противоречиво, когда дома просят давать «сдачи», а на занятиях решать проблемы мирным путем в одной команде.

- По возможности, вместо запретов предлагать **альтернативу**, формулируя ее в положительной форме. Вместо: «Тебе нельзя толкать других во время тренировки», использовать: «Тебе стоит обходить других во время тренировки». Вместо: «Не трогай мяч руками» - «Веди мяч ногами».

- Предоставлять возможности ребенку для проявления его **творчества и самовыражения**. Интересоваться любым творческим продуктом, разделять его страхи, выслушивая их. Примером реализации данного пункта может послужить одна из версий игры «Удары по воротам». В ней тренер после паса ребенку становится между ним и воротами. Задача дошкольника - обвести тренера и забить гол в ворота. Если ребенок смутится или начнет отказываться, ссылаясь на неумение, то тренер поддержит, намекнув на игровой характер задания и предложив попробовать («А давай попробуем в это сейчас поиграть»; «Давай разок, как получится, давай пофантазируем»). Активизируемые здесь ресурсы ребенка способствуют развитию его различных психических процессов.

- Быть **открытыми к вопросам** ребенка, интересоваться его мнением («Тебе понравилось сегодня занятие? А эта игра показалась сложной?»).

- Обеспечить ребенку возможность **совместной игры** с другими детьми, такая игра развивает как его воображение, так и образное мышление, а также совершенно необходима для здорового эмоционального развития. Предлагать для игры не только законченные по своей форме игрушки, но и **неоформленные предметы**, не имеющие четкой функции (палочки, брусочки, фишки и т.д.)

- Понимать, что ребенок уже способен достаточно долго и увлеченно заниматься тем, что нравится, и ему бывает очень трудно прервать игру, поэтому о необходимости ее заканчивать стоит предупреждать заранее («Сейчас будет последняя игра»; «Наше сегодняшнее занятие закончится игрой в футбол»).

## 7. Структура организации тренировочного процесса в ДОУ.

Каждая тренировка состоит из определенной группы игр, которые, в свою очередь, сформированы в большой комплекс упражнений и представляют основу проведения занятий по футболу для детей от 4 до 7 лет.

Каждая игра в методике ФШ «Юниор» имеет определенную структуру для более понятного и быстрого применения упражнений на занятиях. Каждая игра относится к одной из частей, описанных ниже.

№	Название	Описание
1	<b>Части занятия</b>	Одна из четырех частей занятия, в котором используются игры: вводная; подготовительная; основная; 4 заключительная
2	<b>Акцент игры</b>	Один или несколько навыков, которые отрабатываются ребенком в процессе выполнения игры.
3	<b>Возраст</b>	Возрастной промежуток, для которого выполнение данной игры наиболее эффективно.
4	<b>Инвентарь</b>	Ворота, мячи, фишки, конусы, манишки и др. Либо отсутствие инвентаря для выполнения упражнения (игры).

5	<b>Продолжительность выполнения упражнений</b>	Приблизительный временной промежуток, который требуется на выполнение игры от начала до конца.
6	<b>Организация рабочего места</b>	Общая схема расположения детей, инвентаря, направления движений во время проведения игры.
7	<b>Описание игры</b>	Пошаговое описание сути игры, задач тренера и детей, описание сказочного элемента игры.
8	<b>Схематичное изображение игры</b>	Графичное или схематичное изображение игры в виде картинки с обобщенным объяснением выполнения игры.
9	<b>Варианты усложнения игр</b>	Для некоторых игр представлены варианты усложнения путем добавления дополнительного задания, препятствия, инвентаря и т.д.

**Направленность развития по сезонам.** Годовой цикл подготовки игроков 3-7 лет структурирован по сезонам. Каждый сезон в годовом цикле равен трем месяцам и имеет свою направленность подготовки.

**Годовой план:** 1 сезон = 3 месяца.

1. *Осенний сезон* – сезон общей физической подготовки (**ОФП**)
2. *Зимний сезон* – сезон технической подготовки (**ТП**)
3. *Весенний сезон* – командный сезон (**ОФП+ТП**)
4. *Летний сезон* – *переходный период* (Июнь – **ОФП**; Июль – **ТП**; Август – **ОФП + ТП**)

Сезоны	ОФП (%)	ТП(Футбольное развитие) (%)
<i>Осень</i>	70%	30%
<i>Зима</i>	60%	40%
<i>Весна</i>	50%	50%

**Пример заданий по сезонам.**



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 1. Методическое обеспечение Программы.

**Формы обучения:** 1. Занятия. 2. Подвижные игры. 3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

**Методы обучения:** 1. Рассказ и показ руководителя. 2. Упражнения: Обще развивающие 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 части занятия.

#### 2. Организация занятий по футболу.

В занятиях по футболу участвуют 10-12 детей, занятие проводится 2 раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: средняя группа – 20 мин.; старшая группа – 25 мин.; подготовительная к школе группа - до 30 минут. Занятие состоит из трёх частей: вводная – 3-4 мин.; основная – 20 мин.; заключительная – 4-5 мин. Длительность футбольного матча 25 мин. (с учетом перерыва). Разминка – проводится перед началом матча. 1 тайм – 10 мин. Перерыв – 5 мин. 2 тайм – 10 мин.

Занятия по всем направлениям ведется в двух или трех различных футбольных группах: 3-4 года, 4-5 лет и 6-7 лет. Также возможны деления детей на три группы по возрастам: 3-4 года, 4-5 лет; 5-6 лет; 6-7 лет. Помимо возрастных особенностей и уровня первоначального развития, группы детей формируются также исходя из физических и психологических особенностей каждого ребенка. Тренер может переводить детей из одной группы в другую по мере готовности ребенка, согласовывая это с родителями.

Гибкая форма организации занятий по футболу позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, желание, состояние здоровья, уровень овладения навыками нахождения на определенном этапе реализации и другие возможные факторы.

#### 3. Оборудование и инвентарь.

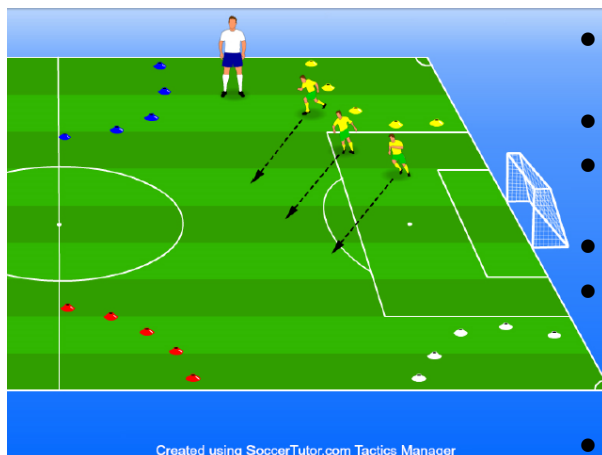
На участке с травяным покрытием оборудуется футбольное поле, длина поля не должна превышать 24 м, ширина 18 м. Если детский сад не располагает достаточной площадкой, то игра проводится с меньшим числом игроков в командах на площадках любых размеров. Разметка площадки делается мелом. Поперек площадки отмечаются средняя линия и центральной круг диаметром 5 м (рис. 32). На концах площадки ставятся ворота высотой 2 м, шириной 3 м. 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 м. Футбольное поле можно использовать также для подвижных игр, игр в городки, в бадминтон. Зимой его можно залить водой и оборудовать каток. В зале – мячи на каждого ребёнка.

## Список литературы.

1. от рождения до школы инновационная программа дошкольного образования, под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, Москва 2019г.
2. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – Москва. ООО «Издательство «Скрипторий 2003», 2009г.
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – Москва. Мозаика-Синтез, 2005г.
4. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – Москва. Просвещение, 1976г.
5. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. Терра-Спорт 2005 г.
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Советский спорт 2007 г.
7. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Олимпийская литература 2003 г.
8. Жан-Люк Чесно. Футбол. Обучение базовой технике. ТВТ Дивизион 2006г.
9. Эйнгорн А, Ясутана Мацудайра. Так побеждать. МПРИЦ Культформпресс Спб 1994 г.
10. Футзал: (мини-футбол): Правила игры. Регион-ПРО 2006г.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга. ТВТ Дивизион 2006.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа". ТВТ Дивизион 2008.
13. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. ТВТ Дивизион 2006.
14. Жан-Люк Чесно. Футбол. Обучение базовой технике. ТВТ Дивизион 2006.
15. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Старшая группа, Подготовительная к школе группа. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
16. Венгер Л.А. Воспитание психологической готовности к систематическому обучению. Дошкольное воспитание. 1985, № 7.
17. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, 2014.
18. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998.
19. Ивлева И.А., Млодик И.Ю., Сафуанова О.В. Консультирование родителей в детском саду: возрастные особенности детей. М.: Генезис, 2010.
20. Ильин Е. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001.
21. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2001.
22. Михайленко Н. Я. Организация сюжетной игры в детском саду: Пособие для воспитателя. - 3-е изд., испр. \_ М., 2009.
23. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. М.: Эксмо 1993.
24. Поддьяков Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка-дошкольника. Ближние и дальние горизонты. М.: ООО «Образовательные проекты», ООО «Обруч», 2003.
25. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика - Синтез, 2014.
26. Психология развития / Под ред. Т.Д. Марцинковской / Т. Марцинковская, Т. Марютина, Т. Стефаненко, и др. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
27. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.И. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
28. Субботский Е. В. Строящееся сознание. - М., 2007.
29. Чернышкова Е.Ю. Феномен «значимого другого» и проявление агрессии // Вестник университета (Государственный университет управления), 2010. № 11.
30. Yvon Avry, Marco Bernet, Alvin Corneal, Belhassen Malouche, Govinden Thondoo, Технический Департамент и Департамент обучения ФИФА.
31. URL: [http://www.rfs.ru/res/docs/grassroots\\_russian.pdf](http://www.rfs.ru/res/docs/grassroots_russian.pdf)

**Примеры игр на каждую часть занятия.**  
**1. Примеры игр на Вводную часть (Разминка)**

1. Игра: «Домики»



- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
- **Часть занятия:** Вводная (разминка)
- **Тренируемые навыки:** Координация, техника бега, ловкость
- **Инвентарь:** Фишки разных цветов
- **Организация рабочего места:** Построить из фишек 4 домика из фишек разных цветов (красный, желтый, белый, синий) в каждом углу зала
- **Описание:** Дети по команде тренера игроки

перебегают из одного «домика» в другой.

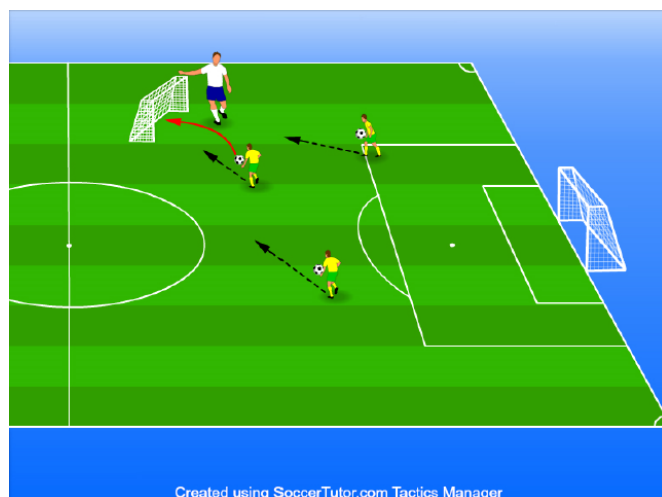
- В красном домике жарко (игроки прыгают вверх и хлопают в ладошки).
- В белом домике холодно (игроки «греются», хлопая ладошками по коленкам, и производят разминку ног на месте).
- В желтом домике песок или трава (игроки приседают несколько раз).
- В синем домике вода (игроки производят разминку рук).

Существует также множество вариантов дополнений и усложнений игры по возрастам:

- ✓ Тренер говорит игрокам: «Я волк и сейчас буду за вами гоняться!» По команде тренера, игроки начинают убегать от тренера и прятаться в домиках, чтобы тренер их не поймал. В каждом домике, в котором дети спрятались, они должны выполнять определенное задание, а затем возвращаться в игру и убегать от тренера:
  - в оранжевом домике жарко — прыгаем вверх
  - в белом домике холодно — топаем ногами
  - в желтом домике песок — приседаем 5–10 раз
  - в синем домике вода — делаем махи руками.

2. Игра: «Волшебные ворота»

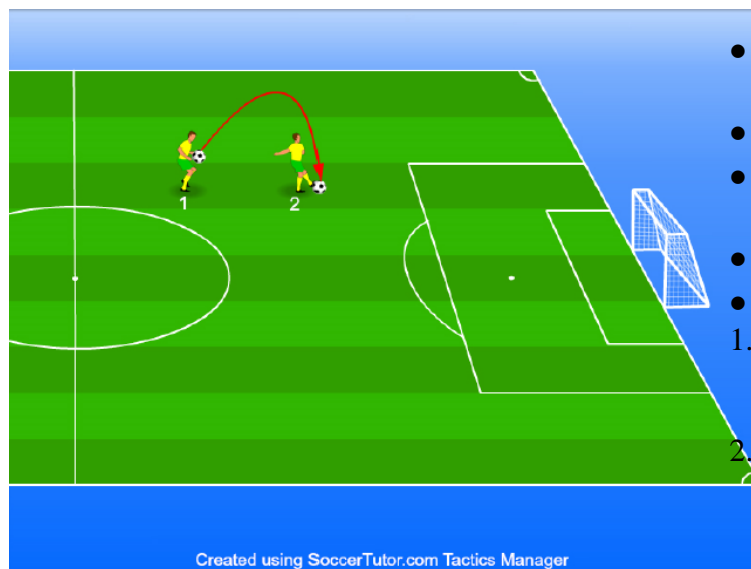
- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
- **Часть занятия:** Вводная (разминка)
- **Тренируемые навыки:** Ловкость, координация, быстрота, точность броска, сила
- **Инвентарь:** Ворота, мяч на каждого игрока
- **Организация рабочего места:** Тренер должен взять ворота в руки, дать каждому игроку по мячу.
- **Описание:**



1. Тренер передвигается по площадке вместе с воротами, а игроки должны догонять тренера, и забросить, как можно больше голов в ворота.
2. Сначала игроки просто забрасывают мяч (забивают голы), затем стараются забрасывать голы из-за головы.

## 2. Примеры игр на Подготовительную часть

### 1. Игра: «Поймай попрыгунчика»



- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
- **Часть занятия:** Подготовительная
- **Тренируемые навыки:** Координация, ловкость, остановка мяча
- **Инвентарь:** мяч на каждого игрока
- **Описание:**
  1. Тренер объясняет игрокам, что мяч – это попрыгунчик, которого необходимо поймать.
  2. Игроки подбрасывают мяч руками над головой (положение 1), и после того, как он упал на пол, стараются остановить его правой/левой ногой, поставив стопу на мяч

(положение 2).

#### Варианты дополнений и усложнений игры:

- Игроки подбрасывают мяч руками над головой назад, а затем быстро разворачиваются вокруг собственной оси (на 360 градусов) и пытаются остановить его различными способами (ногами, сесть на мяч, лечь на мяч).
- Игроки могут подбрасывать (подбивать) мяч ногами.

### 2. Игра: «Баскетболисты»

- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
- **Часть занятия:** Подготовительная
- **Тренируемые навыки:** Ловкость, координация, внимание, точность броска, ориентация в пространстве.
- **Инвентарь:** Обручи, мяч на каждого игрока
- **Организация рабочего места:** Расположить обручи по периметру зала
- **Описание:**



1. Тренер объясняет игрокам, что они, как баскетболисты, будут забрасывать мячи в кольца.
2. Игрокам нужно передвигаться с мячом в руках по залу и бросать мячи в кольца так, чтобы они отскакивали от пола, и затем игроки ловили их обратно руками.
3. Задача игроков, забросить мяч в каждое кольцо.

#### Варианты дополнений и усложнений игры:

- Забрасывать мячи в кольца по сигналу тренера.
- Забрасывать мячи в кольца определенного цвета, который называет тренер.
- Забрасывать мячи броском из-за головы.
- Передвигаться спиной вперед.



### 3. Примеры игр на Основную часть

#### 1. Игра: «Светофор»



- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
- **Часть занятия:** Основная
- **Тренируемые навыки:** Ведения мяча, остановка мяча, координация, реакция, внимание
- **Инвентарь:** По мячу на каждого игрока, красная, желтая и зеленая фишки для тренера
- **Организация рабочего места:** Тренер встает посередине зала и берет в руки 3 фишки, мяч на каждого игрока
- **Описание:**
  1. По команде тренера дети начинают с мячом двигаться по направлению к наставнику.

2. Когда тренер показывает красный цвет, дети останавливаются и наступают на мяч ногой.
3. Когда тренер показывает зеленый цвет, дети снова начинают двигаться опять.
4. Тренер имеет право во время выполнения упражнения двигаться по площадке.

#### Варианты дополнений и усложнений игры:

- По сигналу «красный» дети могут не наступать на мяч, а садиться на него.
- По сигналу «желтый» дети начинают выполнять заводить двигатели, поочередно наступать ногами на мяч правой/левой.
- Увеличить скорость выполнения упражнения.

#### 2. Игра: «Железная дорога»

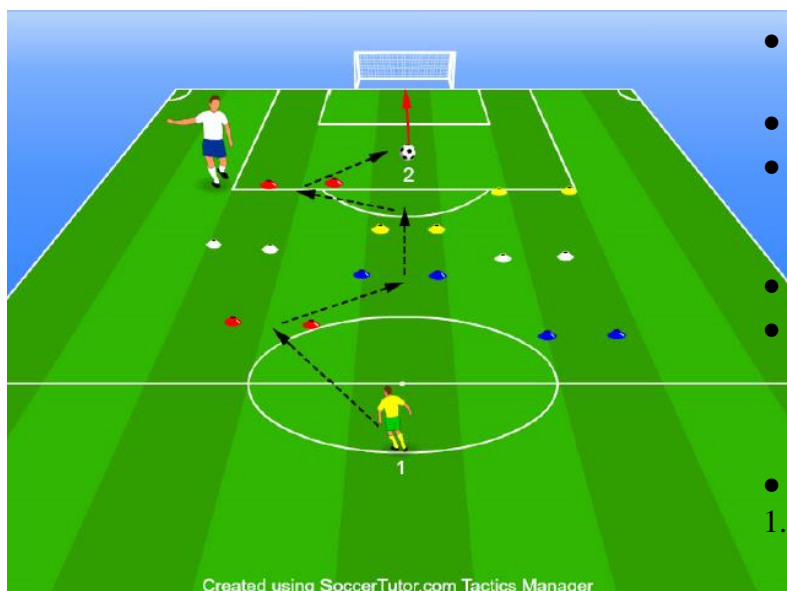
- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
- **Часть занятия:** Основная
- **Тренируемые навыки:** Ведения мяча, остановка мяча, дриблинг, координация, реакция, внимание, быстрота, сила
- **Инвентарь:** По мячу на каждого игрока, фишки разных цветов
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке, сделать тоннели из фишек разных цветов
- **Описание:**



1. Тренер объясняет игрокам, что они будут кататься на паровозах по железной дороге и чинить тоннели.
2. Фишки это тоннели, через которые игроки должны будут проезжать (пробежать с мячом).
3. По сигналу тренера игроки должны забежать с мячом в любой тоннель и чинить его разными способами (выполнять разные задания с мячом).
  - наступают поочередно ногами на мяч (качают воду)
  - правой и левой ногой перекачивают мяч подошвой с пятки на носок (кладут рельсы)
  - катают мяч подошвой вправо - влево (красят стены)

#### 4. Примеры игр на Заключительную часть

##### Игра 1: «Коридорчики» Версия 1



- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
- **Часть занятия:** Заклучительная
- **Тренируемые навыки:** Быстрота, координация, техника бега, ориентация в пространстве, внимание, удар
- **Инвентарь:** Фишки, ворота, мяч
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке, сделать коридорчики из фишек разных цветов
- **Описание:**
  1. По команде тренера игрок должен пробежать через коридорчики из фишек тех цветов, которые называет

тренер.

2. После того, как игрок пробежал через все коридорчики, он забивает гол в ворота.

##### Игра 2: «Коридорчики» Версия 2

- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
- **Часть занятия:** Заклучительная
- **Тренируемые навыки:** Ведение мяча, дриблинг, быстрота, координация, ориентация в пространстве, внимание, удар
- **Инвентарь:** Фишки, ворота, мяч
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке, сделать коридорчики из фишек разных цветов
- **Описание:**
  1. По команде тренера игрок должен провести мяч через коридорчики из фишек тех цветов, которые называет тренер.
  2. После того, как игрок провел мяч через все коридорчики, он забивает гол в ворота.





## 5. Варианты игры в Футбол на занятиях в ДОУ

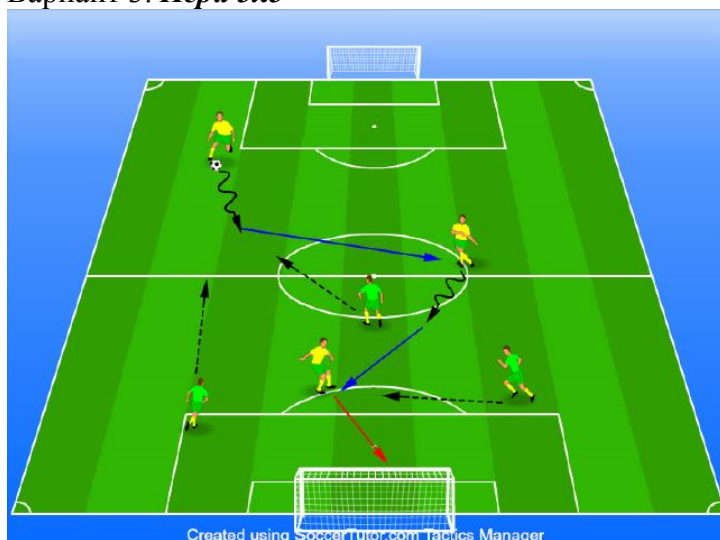
### Вариант 1. *Игра 1х1*



### Вариант 2. *Игра 2х2*



### Вариант 3. *Игра 3х3*



## Пример упражнения, способствующие физическому развитию.

В данном пункте приведен пример упражнения, в котором можно реализовывать поставленные задачи на развития движения.

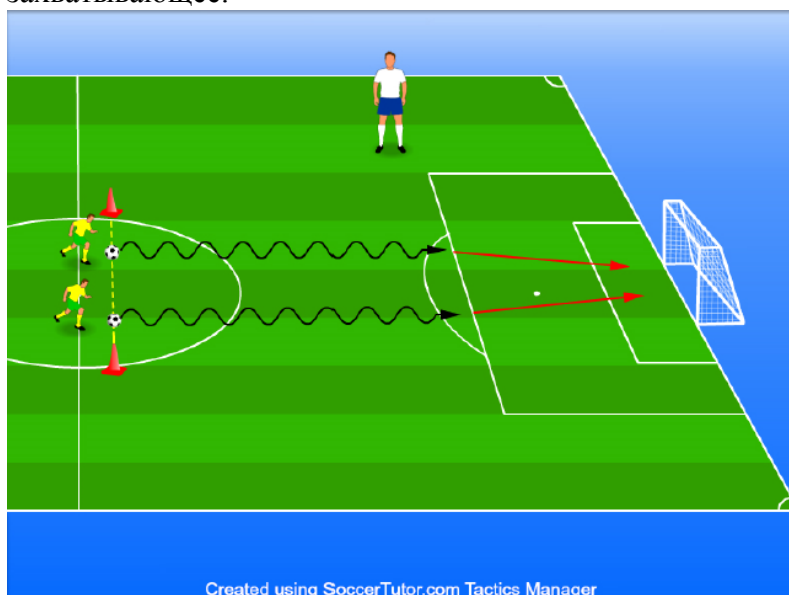


Игра: *«Найди свое место»*

- **Возраст** – подходит для всех возрастных групп (4-7 лет)
  - **Часть занятия:** Вводная (разминка)
  - **Тренируемые навыки:** Координация, ловкость, техника бега, быстрота, реакция
  - **Инвентарь:** Фишки разных цветов
  - **Организация рабочего места:**
    1. Расположить фишки в зале в хаотичном порядке.
    2. Игроки двигаются по всей площадке.
  - **Описание:**
    1. Игроки передвигаются по всей площадке в хаотичном порядке.
    2. По сигналу тренера игроки должны занять «домик» определенного цвета — тот, который показал тренер.
    3. Чтобы занять «домик», игрокам нужно подбежать и встать рядом с фишкой («домиком»).
    4. Рядом с «домиком» может встать несколько человек. Главное — правильно определить цвет.
- Существует также множество вариантов дополнений и усложнений игры по возрастам:
- ✓ Рядом с домиком может встать только один игрок. Тот, кому не хватило домика, должен постараться выиграть в следующем раунде (4-7 лет).
  - ✓ Игроки делятся на две команды. От каждой команды вызывается один участник. Происходит соревнования 1 на 1. Тренер показывает фишку определенного цвета — это служит сигналом, что нужно бежать к такой же фишке, расположенной на поле. Тот, кто первым прибежал к фишке («домику»), тот и победил. Тренер меняет цвета после каждого раунда (5-7 лет).
  - ✓ Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на противоположенных сторонах поля. По сигналу тренера команды бегут занимать «домики» (фишки). Так как фишек меньше количества участников, кому-то не хватит места. Побеждает команда, успевшая занять большее количество домиков (5-7 лет).

## Пример упражнения с мячом.

Для мотивации детей на выполнение упражнений помогут маленькие истории и дополнительные действия с мячом, тем самым тренировка пройдет более интересно и захватывающее.

**Организация и выполнение:**

- Перед воротами отмечается линия старта;
- В зависимости от размеров ворот - 2 или 3 игрока могут выполнять старт одновременно;
- У каждого игрока есть мяч;
- Тренер объясняет и показывает каждое упражнение;
- Сначала выполняется действие, затем забивается гол.

**Задачи на движение:**

- Игроки вращаются на месте, руки в стороны, как будто «вертолеты», а затем двигаются с мячом;
- Игроки «делают лепешку» хлопая руками по полу/ коленкам, а затем «отправляют колобка в печь», выполняя удар по мячу.
- Игроки прыгают вверх, чтобы «увидеть море за высокой горой», а затем выполняют удар по мячу;
- Старты из положений сидя/ стоя/ лежа;
- Игроки катятся, лежа, вокруг своей оси, затем забивают гол.

***Примечание:** дополнительная фантазия и изобретательность тренера помогут разнообразить задания и движения.*

### Тестирование игроков 3-7 лет на занятиях по футболу.

1. Тестирование игроков 4-7 лет в ФШ «Юниор» включает в себя 10 заданий, направленных на комплексное оценивание уровня развития таких качеств и навыков, как: быстрота, координация, ловкость, ведение мяча, дриблинг, удар, точность паса, техника бега, реакция, ориентация в пространстве, внимание, точность броска, сила, выносливость. Задания тестирования и нормативы разработаны методистом ФШ «Юниор».

2. В тестировании сохраняется игровая, сюжетно-ролевая направленность заданий, чтобы игрокам (детям) было интереснее играть и выполнять упражнения.

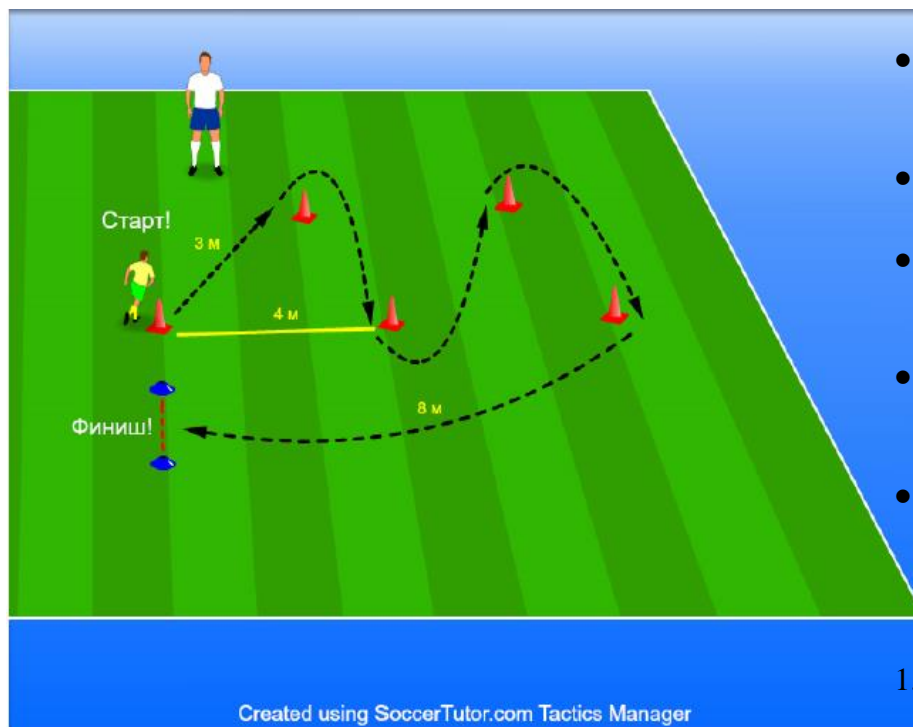
3. Тестирование проводится раз в 3 месяца, после завершения каждого сезона (осень, зима, весна). Это позволит отслеживать динамику развития каждого игрока (ребенка) в течении тренировочного года. В летний сезон тестирование не проводится.

4. Тестирование можно разбить на несколько тренировочных дней, т.к. есть большая вероятность того, что за одну тренировку можно не успеть провести все задания.

5. Тестирование обязательно проводят несколько тренеров, каждый из которых отвечает за свои обязанности в проведении тестирования, такие как: организация, контроль и мотивирование игроков (детей), рассказ и показ заданий, расстановка инвентаря, фиксирования результатов в протокол.

6. По окончанию тестирования, игрокам (детям), вручаются призы (медали, кубки, грамоты) за их успехи.

#### Задание 1. «Змейка»



- **Тренируемые навыки:** Быстрота, координация, техника бега.

- **Инвентарь:** Конусы, фишки, секундомер.

- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке.

- **Сюжет:** Игроки пробегая всю дистанцию, рисуют очертание большой змеи.

- **Описание:** По сигналу тренера игрок стартует от первого конуса, как показано на картинке (Старт).

1. Оббегает змейкой все конусы.

2. Затем бежит в ворота из фишек (Финиш).

Как только игрок забежал в ворота из фишек, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат.

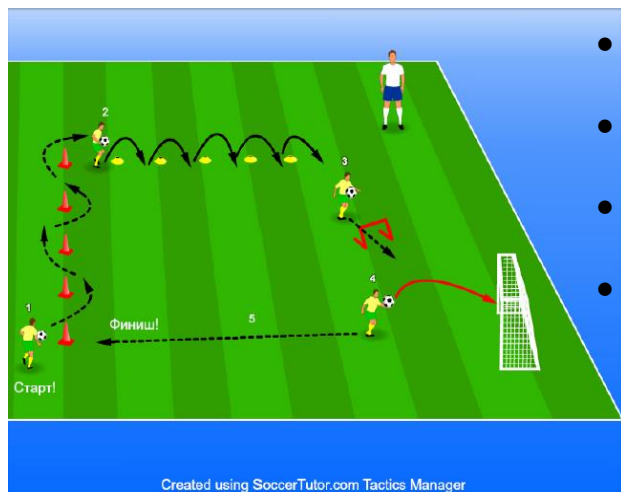
#### Нормативы и баллы:

**3-5 лет:** - до 15 сек. – Отлично (5 баллов); - 16-19 сек. – Хорошо (4 балла); - 19 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 13 сек. – Отлично (5 баллов); - 14-16 сек. – Хорошо (4 балла); - 17 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**Примечание:** За каждый сбитый конус + 1 секунда к общему времени.

## Задание 2. Полоса препятствия «Охотники»



- **Тренируемые навыки:** Быстрота, координация, ловкость, техника бега, сила, точность броска
- **Инвентарь:** Конусы, фишки, дуга (барьер) для подлезания, мяч, ворота, секундомер.
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке.
- **Сюжет:** Охотники (**игроки**) оббегают большие пирамиды (**конусы**), перепрыгивают ловушки (**фишки**), пролезают в пещеру (**дуга для подлезания или барьер**), захватывают замок (**забрасывают мяч в ворота**).

**Описание:** По сигналу тренера игрок с мячом в руках стартует от первого конуса, как показано на

картинке (Старт). Оббегает змейкой все конусы. Затем перепрыгивает друг за другом все фишки. После подлезает вместе с мячом в дугу для подлезания (барьер). Броском из-за головы забрасывает мяч в ворота. Бежит к первому конусу, где был старт (Финиш).

Как только игрок добежал до конуса, где был старт, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат.

### Нормативы и баллы:

**3-5 лет:** - до 20 сек. – Отлично (5 баллов); - 21-24 сек. – Хорошо (4 балла); - 25 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 18 сек. – Отлично (5 баллов); - 19-20 сек. – Хорошо (4 балла); - 21 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**Примечание:** За каждый сбитый конус + 1 секунда к общему времени.

## Задание 3. «Радуга»



- **Тренируемые навыки:** Быстрота, реакция, ориентация в пространстве, внимание, координация, удар.
- **Инвентарь:** 8 фишек (2 красные, 2 белые, 2 желтые, 2 синие) мяч, ворота, секундомер.
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке.
- **Сюжет:** Игроки переворачивая фишки разных цветов, собирают цвета **радуги**.

**Описание:** По сигналу тренер начинает называть цвета фишек. Игрок должен переворачивать фишку того цвета, который называет тренер. После того, как

игрок перевернул все 8 фишек, он бежит к мячу и наносит удар по воротам. Как только игрок забил гол, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат.

### Нормативы и баллы:

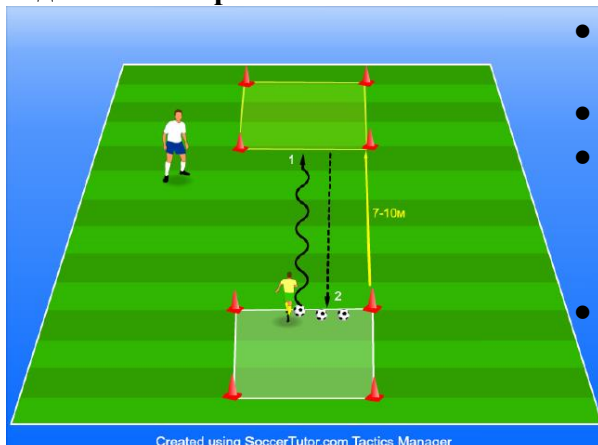
**4-5 лет:** - до 20 сек. – Отлично (5 баллов); - 21-24 сек. – Хорошо (4 балла); - 25 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 17 сек. – Отлично (5 баллов); - 18-20 сек. – Хорошо (4 балла); - 21 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)



**Примечание:** За каждую неправильно перевернутую фишку по цвету + 1 секунда к общему времени.

#### Задание 4. «Гаражи»



- **Тренируемые навыки:** Ведение мяча, остановка мяча, быстрота.
- **Инвентарь:** Конусы, 3 мяча.
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке. Сделать 2 зоны (2 квадрата) из конусов на расстоянии 7-10м. друг от друга.
- **Сюжет:** Игрокам необходимо перевести все машины (мячи) из одного гаража (квадрат из конусов) в другой.

**Описание:** По сигналу тренера, игрок ведет первый мяч из одного квадрата в другой, и

останавливает там мяч. Начинает называть цвета фишек. Затем игрок бежит обратно в первый квадрат за вторым мячом. Дальше действия повторяются, до тех пор, пока все мячи окажутся во втором квадрате.

Как только игрок привел последний третий мяч во второй квадрат, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат.

**Примечание:** Игроки должны при ведении мяча, как можно чаще касаться мяча ногами. Нельзя просто ударить мяч вперед из одного квадрата в другой, и бежать за ним!

##### Нормативы и баллы:

**3-5 лет:** - до 45 сек. – Отлично (5 баллов); - 46-50 сек. – Хорошо (4 балла); - 51 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 40 сек. – Отлично (5 баллов); - 41- 45 сек. – Хорошо (4 балла); - 46 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

#### Задание 5 «Минное поле»



- **Тренируемые навыки:** Дриблинг, ведение мяча, удар
- **Инвентарь:** Конусы, ворота, мяч.
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке.
- **Сюжет:** Игрокам необходимо проехать на танке (ведение мяча) через конусы (мины) не задевая их, и затем выстрелить из танка по цели (забить гол в ворота).

• **Описание:** По сигналу тренера, игрок начинает вести мяч и обходить конусы. После того, как

игрок прошел с мячом минное поле из конусов, ему необходимо ударить по воротам и забить гол. Как только игрок забил гол, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат.

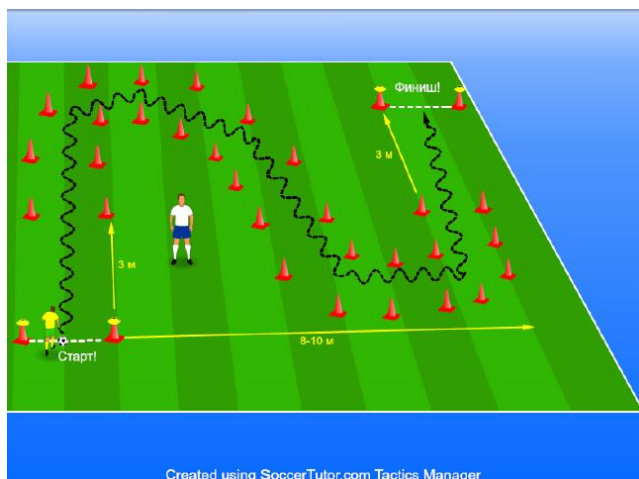
##### Нормативы и баллы:

**3-5 лет:** - до 15 сек. – Отлично (5 баллов); - 15-17 сек. – Хорошо (4 балла); - 18 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 12 сек. – Отлично (5 баллов); - 13-15 сек. – Хорошо (4 балла); - 16 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**Примечание:** За каждый сбитый конус и забытый гол + 1 секунда к общему времени.

### Задание 6. «Тропинка»



**Тренируемые навыки:** Дриблинг, ведение мяча.

**Инвентарь:** Конусы, фишки, мяч.

**Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке, сделать тропинку из конусов. Тропинку сделать не слишком узкой, и не слишком длинной. **Ширина** тропинки (расстояние между конусами) **2м**. **Длина** от линии старта до первого поворота тропинки **не более 5 метров (длина по вертикали)**. **Длина по горизонтали 8-10 метров**, как показано на картинке.

**Сюжет:** Игрокам необходимо доехать на своей

машине (ведение мяча) по дороге (между конусами) из одного города (Старт) в другой (Финиш).

**Описание:** По сигналу тренера, игрок начинает ведение мяча от линии старта. Затем игрок ведет мяч строго между конусов (по тропинке). Как только игрок дошел до конца и пересек линию финиша, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат.

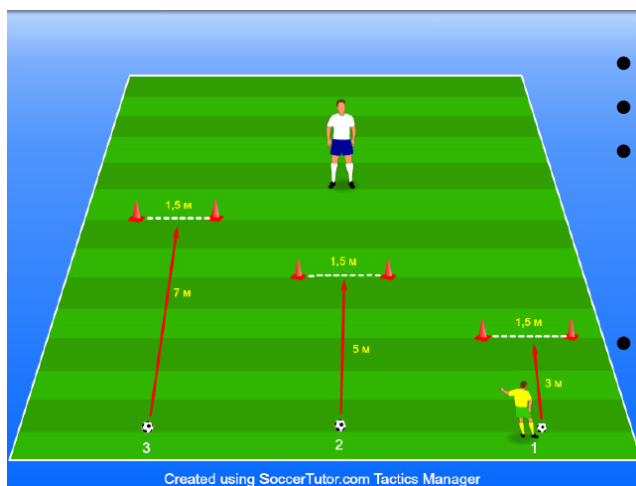
**Нормативы и баллы:**

**3-5 лет:** - до 40 сек. – Отлично (5 баллов); - 41-45 сек. – Хорошо (4 балла); - 46 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 35 сек. – Отлично (5 баллов); - 36-40 сек. – Хорошо (4 балла); - 41 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**Примечание:** За каждый сбитый конус, касание мяча рукой или выкатывания мяча за тропинку + 1 сек. Тренеры контролируют выполнения упражнения, если мяч выкатывается за тропинку, помогают детям вернуть его обратно для продолжения выполнения задания.

### Задание 7. «Меткий стрелок»



- **Тренируемые навыки:** Точность паса, удар.
- **Инвентарь:** Конусы, мячи
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке, сделать 3 ворот из конусов шириной 1,5 метров на расстоянии от расположения мячей: **Ворота 1 – 3м. Ворота 2 – 5м. Ворота 3 – 7м.**
- **Описание и сюжет:** Игроки «меткие стрелки» (снайперы), стреляют по целям (забивают голы) с разного расстояния и получают за это разные баллы.

• **Баллы:** Гол забит во все трое ворот – Отлично (5 баллов). Гол забит в двое ворот – Хорошо (4 балла). Гол забит только в одни ворота – Удовлетворительно (3 балла). Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат **в сумме за 3 попадания**. Максимальное количество баллов, которое можно набрать в задании «Меткий стрелок» - **6 баллов**.

### Задание 8. «Биатлон»



- **Тренируемые навыки:** Быстрота, удар, выносливость, координация.
- **Инвентарь:** Конус, мячи, ворота.
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке.
- **Сюжет:** Игроки, как биатлонисты стреляют по мишени (забивают голы в ворота).
- **Описание:** По сигналу тренера игрок стартует от конуса, бежит к первому мячу и бьет по воротам. Затем игрок бежит обратно к конусу, оббегает его, и бежит забивать второй мяч.

1. Далее действие повторяется. Как только игрок забил последний мяч, и прибежал обратно к конусу, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат.

#### **Нормативы и баллы:**

**3-5 лет:** - до 30 сек. – Отлично (5 баллов); - 31-35 сек. – Хорошо (4 балла); - 36 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 25 сек. – Отлично (5 баллов); - 26-30 сек. – Хорошо (4 балла); - 31 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**Примечание:** За каждый забитый гол минус 1 сек, за каждый промах + 1 сек. Тренеры контролируют выполнения упражнения, подсказывают и подбадривают детей.

### **Задание 9. Полоса препятствия «Разбуди вулкан» Вариант 1**



- **Тренируемые навыки:** Ловкость, координация, быстрота, техника бега, удар.
- **Инвентарь:** Обручи (фишки), конусы, мяч, ворота.
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке.
- **Описание и Сюжет:** Для того, чтобы разбудить вулкан, игрокам необходимо до него добраться.

1. Сначала игроки проходят болото, прыгают по кочкам (из обруча в обруч) Затем проходят лес, оббегают деревья змейкой (конусы) Затем, чтобы разбудить вулкан (ворота), необходимо забить гол в ворота. Как только игрок забил мяч в ворота, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат

#### **Нормативы и баллы:**

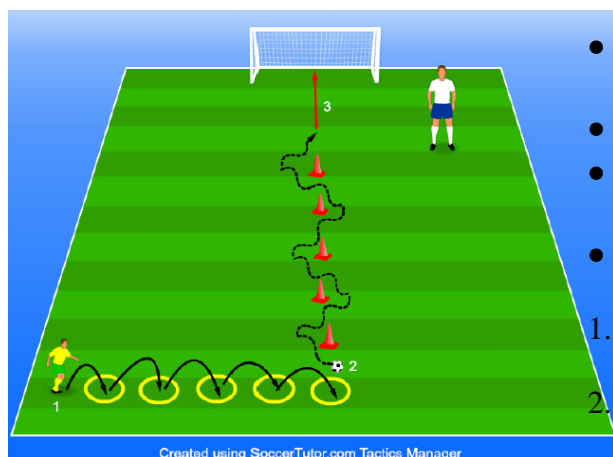
**3-5 лет:** - до 16 сек. – Отлично (5 баллов); - 16-18 сек. – Хорошо (4 балла); - 19 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 12 сек. – Отлично (5 баллов); - 13-15 сек. – Хорошо (4 балла); - 16 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**Примечание:** За каждый сбитый конус и незабитый гол + 1 секунда к общему времени.



## Задание 10. Полоса препятствия «Разбуди вулкан» Версия 2



- **Тренируемые навыки:** Ловкость, координация, быстрота, дриблинг, удар.
- **Инвентарь:** Обручи (фишки), конусы, мяч, ворота.
- **Организация рабочего места:** Расположить инвентарь, как на картинке.
- **Описание и Сюжет:** Для того, чтобы разбудить вулкан, игрокам необходимо до него добраться.
  1. Сначала игроки проходят болото, прыгают по кочкам (из обруча в обруч)
  2. Затем проходят лес, игрокам нужно сесть на машину (взять мяч) и объехать деревья змейкой (обвести конусы) Затем, чтобы разбудить вулкан

(ворота), необходимо забить гол в ворота. Как только игрок забил мяч в ворота, время останавливается. Игроку дается 2 попытки на выполнение задания, учитывается лучший результат.

### Нормативы и баллы:

**3-5 лет:** - до 23 сек. – Отлично (5 баллов); - 23-27- сек. – Хорошо (4 балла); - 28 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**6-7 лет:** - до 20 сек. – Отлично (5 баллов); - 21-24 сек. – Хорошо (4 балла); - 25 сек. и более – Удовлетворительно (3 балла)

**Примечание:** За каждый сбитый конус и незабитый гол + 1 секунда к общему времени.

### Результаты тестирования:

Максимальное количество баллов, которое возможно получить после прохождения 10 заданий тестирования – **50 баллов.**

**45 баллов и более** – Отлично (золотая медаль)

**36-44 баллов** – Хорошо (серебряная медаль)

**До 35 баллов** – Удовлетворительно (бронзовая медаль)

## Подвижные игры.

### Подвижная цель.

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий — в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг.

Мячом можно ударять только в ноги водящего.

### Ведение мяча парами.

Дети делятся по двое. У одного из них — мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

### Гонка мячей.

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.

### Задержи мяч.

Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2 — 3 защитника.

### Игра в футбол вдвоем.

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2 — 3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший больше количество мячей в круг противника.

### Забей в ворота.

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

### У кого больше мячей.

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

### Футболист.

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

### Забей гол.

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20X 10 м) на высоте 70 — 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между

ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

#### **Смена сторон.**

В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 — 10 игроков. На площадке в 15 — 20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

#### **Футбольный слалом.**

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

#### **С двумя мячами.**

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

#### **Сильный удар.**

На площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Игравшие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

#### **Попади в мишень.**

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

#### **Пингвины с мячом.**

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 — 8 м от детей — флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.