

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
Региональная общественная организация
«Федерация футбола Пермского края»
Автономная некоммерческая организация
«Пермский краевой центр подготовки футбольного арбитра»

Согласовано:
Заведующий МАДОУ «Двуречен-
ский детский сад «Семицветик»
 Л.Н. Доронина

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Возраст 4-6 лет
Срок реализации 1 год

ПЕРМЬ 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Задачи программы	4
Особенности организации обучения	5
Формы совместной деятельности (педагог, родитель и ребенок)	5
Образовательный процесс организуется по следующим направлениям	6
Принципы и подходы.....	6
Формы работы по видам деятельности.....	8
Отличительные особенности программы.....	9
Планируемые результаты освоения образовательной программы	9
Критерии и формы оценивания образовательных достижений по программе	10
2. Учебно-тематическое планирование образовательного процесса на период обучения.....	11
3. Содержание образовательного процесса.....	13
Планируемые результаты.....	13
Тематическое планирование	14
Примерные учебно-тренировочные занятия для детей 4-5 лет.....	18
Упражнения для развития физических качеств юных футболистов.....	55
Упражнения с использованием бега и прыжков.....	58
Результаты освоения программы.....	60
Методическое обеспечение программы	63
Типовая структура тренировочного занятия	63
Типы физкультурных занятий.....	64
4. Система контроля и зачетные требования	65
5. Методические рекомендации по реализации программы «Чемпион» для детей 4-5 лет	68
6. Материально - техническое обеспечение.....	73
7. Перечень информационного обеспечения	74
Приложение.....	76

1. Пояснительная записка

Актуальность. Дошкольное детство - уникальный возрастной период, обладающий своеобразной логикой и спецификой развития; это особый культурный мир со своими границами, ценностями, языком, образом мышления, чувствами, действиями. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные и морально-волевые качества.

По данным результатам медицинских обследований выявлено, что многие дети в этом возрасте испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Эффективным средством развития двигательной активности ребенка и развития интереса к движению как жизненной потребности возможно в спортивных занятиях с элементами футбола.

Футбол высоко-динамичный и зрелищный вид спорта. За последние десятилетия сильно возросло мастерство игроков. Лидеры в современном футболе меняются через каждые несколько лет, их список постоянно расширяется. Заметно выросло индивидуальное мастерство многих игроков ведущих футбольных держав. Стратегия игры и технические варианты в футболе непрерывно пополняются, а требования к спортсменам постоянно растут. Такое развитие футбола и относительное равенство сил на мировой арене требует от системы подготовки высококлассных футболистов непрерывного совершенствования.

Спортивные занятия с элементами футбола способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Игры с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о ФКиС, приобретение знаний, умений и навыков в области футбола, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области ФКиС.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, начальных представлений

здорового образа жизни посредством игровых видов спорта с элементами футбола. Развитие жизненно необходимых двигательных навыков.

Содержание программы «Чемпион» для детей дошкольного возраста 4-5 лет построено в соответствии с ФЗ РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ); Приказом Министерства образования и науки РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г.); Приказом Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 05.03.2014г., № 31522); Приказом Министерства образования и науки РФ «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» (от 11.12.2006г., № 06-1814); СанПИН 2.4.4.1251-03, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», а также в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2731-10 «Изменение № 1» к 2.4.1. 2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 22 июля 2010г. № 91.

Задачи программы

1. Развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спорту по средствам футбола;
2. Развивать физические качества (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость, координация);
3. Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, первоначальных представлений о здоровом образе жизни средствами футбола;
4. Формировать устойчивый интерес к спортивным занятиям с элементами футбола и упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
5. Воспитывать морально-волевые качества и интерес к своим результатам, настойчивость, ответственность, чувство коллективизма, уверенность в себе и своих сверстниках;
6. Развивать предпосылки учебной деятельности в области «физическая культура».

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с элементами футбола дают возможность каждому ребенку познакомиться со спортивными занятиями, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Особенности организации обучения

Продолжительность занятия – от 30 минут до 2х часов, 2 раза в неделю.

Минимальная наполняемость групп 15 человек, максимальное количество обучающихся 30 человек.

Срок реализации программы - один год.

На весь этап подготовки, осуществляется свободный набор в группы по программе, принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся три раза в неделю.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия, совместные занятия детей с родителями, физкультурные развлечения и праздники.

Подготовка юных футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

После завершения этапа обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы и проходят этапное тестирование подготовленности по программе научно-методического обеспечения.

Формы совместной деятельности (педагог, родитель и ребенок)

- родительские собрания;
- беседы;
- консультации;
- эпизодические индивидуальные посещения родителями занятий;
- экскурсии и консультации для родителей детей, для знакомства с созданными условиями;
- открытые просмотры занятий в рамках дней открытых дверей, недели здоровья;
- праздники на свежем воздухе, в спортивном зале для детей с участием родителей;
- составление с привлечением родителей видеотеки о спортивных мероприятиях;
- выставки совместные работы педагогов и детей, родителей и детей;
- совместные занятия детей и родителей;
- консультации по профилактике плоскостопия, нарушения осанки;
- информационные стенды;
- папки - передвижки, которые более подробно знакомят родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения детей;
- анкетирование;
- совместные выезды на соревнования.

Образовательный процесс организуется по следующим направлениям

- 1. Развивающее** - реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
- 2. Оздоровительное** - обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры, коррекцию недостатков в физическом развитии за счёт укрепления мышечного корсета и повышения мобильности ЦНС, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.
- 3. Образовательное** - обеспечивает коррекцию нарушений в двигательной сфере, а так же приобретение двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, способствует формированию интереса и потребности детей в физических упражнениях.
- 4. Воспитательное** - обеспечивает формирование личности ребёнка: коррекции эмоционально-волевой сферы, повышение самооценки, способствует развитию нравственности, формирование положительных черт характера, формирование навыков коммуникативного общения.

Принципы и подходы

Принцип системности предполагает, что знания и умения будут неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал будет усвоен на трех уровнях: уровне отражения, понимания и усвоения.

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

Принцип доступности заключается в отражении принципов преемственности, постепенности и последовательности обучения. То есть сначала нужно выявить ранее сформированные знания, умения и навыки, а уже затем постепенно давать новые, не форсируя этот процесс и не перепрыгивая определенные стадии.

Принцип наглядности предполагает не просто иллюстрацию изучаемого предмета или явления, а использования целого комплекса средств, приемов и методов, которые обеспечивают формирование более четкого и ясного восприятия сообщаемых знаний.

Принцип рефлексивности предполагает организацию самостоятельной познавательной деятельности детей на всех этапах занятия с целью вовлечения их в процесс осмысления полученной информации, соотнесения ее с имеющимся личным социальным опытом и включения приобретенного нового содержания и способов деятельности в собственную практику.

Принцип взаимодействия с семьёй предполагает открытость спортивной школы для семьи, сотрудничество тренера-преподавателя и

родителей в воспитании детей. Создание единой развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

Принцип интеграции строится с учетом образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Индивидуальный подход - способствует раскрытию индивидуальности ребенка, которая находит свое выражение в характере мыслительных процессов, запоминания, внимания, в проявлении инициативы, творчества, в том, что при усвоении нового материала каждый обнаруживает различные интересы и по-разному использует свои знания.

Личностно-ориентирный подход - заключается в раскрытии и развитии индивидуальности каждого ребёнка, быстром и эффективном накоплении своего собственного общественно значимого мнения.

Гендерный подход - воспитание дошкольников с учётом половой дифференциации.

Индивидуально-дифференцированный подход - представляет собой такую его форму организации, когда дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на типичных по сходным проявлениям что позволяет тренеру-преподавателю осуществлять обучение различное по сложности, методам и приёмам.

Инновационный подход - введение новых технологий и методик в занятия по физической культуре.

Интеграция области «Физическая культура» с другими образовательными областями

№	Образовательная область	Характеристика образовательной области
1	Здоровье	Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья. Формирование и расширение кругозора детей в части начальных представлений о здоровом образе жизни.
2	Безопасность	Организация собственной двигательной деятельности и совместных движений и игр со сверстниками в спортивном зале и на улице, демонстрация элементарной культуры движения.
3	Познание	Представления об основных движениях и способах их выполнения. Установление связи между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимание необходимости заботы сохранения здоровья и необходимости движений. Представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.
5	Социализация	Проявление интереса к общественным явлениям. Активное включение в игры и занятия как самостоятельно, так и по предложению других (взрослых и детей). Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. Приобщение к элементарным

		правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
6	Коммуникация	Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в необходимости двигательной активности и физического совершенствования, игровое общение со сверстниками
7	Музыка	Развитие музыкально - ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей.
8	Чтение художественной литературы	Использование художественных произведений с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики. Повышение мотивации на занятиях.
9	Труд	Формирование навыков по уходу за спортивным оборудованием и спортивной одеждой, и ценностных представлений связанных с трудовой деятельностью взрослых (пожарник, военный, полицейский, врач)
10	Художественное творчество	Развитие детского двигательного творчества в процессе игровой деятельности

Формы работы по видам деятельности

№ п/п	Образовательная область	Детская деятельность	Формы работы (ФГТ)
1	Физическая культура Здоровье	Двигательная	Подвижные игры с правилами Соревнования Беседы
2	Социализация	Игровая	Сюжетные игры Игры с правилами
3	Художественное творчество	Игровая	Подвижные игры с импровизацией, подражание
4	Коммуникация	Коммуникативная	Сюжетные игры Игры с правилами Беседа Отгадывание загадок Ситуативный разговор
5	Труд	Трудовая	Совместные действия Задания
6	Познание	Познавательная	Беседа Игры с правилами Наблюдение
7	Музыка	Музыкально-ритмическая	Подвижные игры с музыкальным сопровождением Слушание Импровизация
8	Чтение художественной литературы	Слушание художественной литературы	Сюжетные занятия подвижные игры с речитативом считалки ответы на загадки поговорки
9	Безопасность	Интеграция через другие	Беседы

		образовательные области	Подвижные игры Развлечения
--	--	-------------------------	-------------------------------

Отличительные особенности программы

- Расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры в футбол и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач;
- Построение на основе курса обучения элементам футбола. Технические приёмы, тактические действия и собственно элементы футбола дают большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей, и создаёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов воспитания воли и характера, чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности её индивидуальности, творческого отношения к двигательной деятельности;
- Материал программы предусматривает модульное планирование.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Итоговые результаты освоения детьми программы «Чемпион» описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения. Итоговая оценка проводится, ежегодно; в конце года обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы.

В результате освоения программы у обучающихся формируются **интегративные качества:**

- физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками;
- любознательный, активный; эмоционально-отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками;
- способный самостоятельно выполнять спортивные упражнения.

Формируются **теоретические знания, двигательные умения и навыки по освоению элементов футбола:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия в игре;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить при помощи взрослого самостоятельные игры и упражнения по развитию основных физических способностей;
- сформируется интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- представление о ЗОЖ.

Критерии и формы оценивания образовательных достижений по программе

- Повышение мотивации к занятиям физической культурой - наблюдение;
- Развитие физических качеств - тестирование;
- Определение возрастной динамики функционального и психофизиологического состояния, морфологического статуса - тестирование;
- Повышение потребности в двигательной деятельности - анкетирование родителей и детей;
- Снижение заболеваемости;
- Формирование ЗОЖ - беседа, ответы на вопросы.

В соответствии с результатами освоения программы выделяются три уровня: высокий, средний, низкий.

Уровни освоения программы:

высокий	Ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; - проявляет стойкий интерес к спортивным играм; способен самостоятельно выполнить знакомое упражнение; выполняет упражнения одновременно со всеми.
средний	ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат; способен самостоятельно выполнить упражнение на основе предварительного показа; выполняет упражнения одновременно со всеми.
низкий	ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; на занятиях пассивен, проявляет интерес к выполнению образных, игровых упражнений, участию в подвижных играх; допускает существенные ошибки в технике выполнения упражнений, действует только в сопровождении показа взрослого.

2. Учебно-тематическое планирование образовательного процесса на период обучения

№	Содержание занятий	Часы	Теоретические знания	Практические умения
	Теоретические знания			
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке	2	2	
2	Влияние физической культуры на здоровье (формирование правильной осанки человека)	1	1	
3	Физическая культура и спорт: Знакомство с летними и зимними видами спорта От зарядки до Олимпиады	1	1	
4	ЗОЖ: режим дня, гигиена, правильное питание и т.д.	1	1	
5	Омск спортивный: спортивные школы, стадионы, спортсмены, мероприятия	1	1	
6	Знакомство со спортивными играми баскетболом, волейболом; пионерболом, хоккеем	2	2	
	Итого часов:	8	8	
	Практические умения			
1	Строевые, дыхательные упражнения	36		36
2	ОРУ (с предметами и без предметов) (техническая подготовка)	36		36
3	Упражнения в основных движениях (ОФП):			
	- ходьба, бег;	26		26
	- катание, бросание и ловля, метание;	26		26
	- прыжки;	25		25
	- ползание, лазание, упр. в равновесии.	25		25
4	Подвижные игры (тактическая подготовка)	16		16
5	Самостоятельная работа (катание на велосипеде, катание на лыжах, скольжение по ледяной дорожке)	4		4
6	Элементы игры в футбол (СФП)	66		66
	Итого часов:	260		260
	Контрольные испытания			
1	Бег (30м)	1		1
2	Выносливость (бег 90, 120, 150м)	1		1
3	Метание, прыжки	1		1
4	Гибкость	1		1
5	Тренировочные игры	4		4
	Итого часов:	8		8
	Всего часов:	268		268

	Общее количество часов:	276		276
--	-------------------------	------------	--	------------

В начале и конце этапа обучения планируется проведение этапного комплексного тестирования подготовленности.

Программа этапного комплексного тестирования подготовленности

Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Используемая методика (аппаратура)	Регистрируемые показатели
Морфологический статус	Определение антропометрических показателей.	антропометрические инструменты, специальное ПО, спирограф	Антропометрические индексы. Оценка типа телосложения. Антропология внешнего дыхания. Оценка физического развития. Прогноз по антропометрическим данным.
Функциональная	Определение уровня физической работоспособности	Гарвардский степ тест, ПО	Уровень физической работоспособности
	Определение переносимости нагрузок	мониторы сердечного ритма POLAR	ЧСС до нагрузки, во время тестовой процедуры и в течение 4-х мин. восстановления после нагрузки
Психофизиологическая	Оценка психомоторных способностей	АПК “Школьный психофизиолог”	Показатели психомоторики (время простой и сложной сенсомоторной реакции рукой и ногой)

3. Содержание образовательного процесса

Задачи

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям по средствам футбола.
5. Организовывать действие детей в коллективе в соответствии с правилами игры.
6. Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.

Планируемые результаты

Основные теоретические знания. К концу года обучения дети должны знать:

- историю и правила игры в футбол;
- правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Основные практические умения и навыки. К концу года дети должны уметь:

В двигательной деятельности проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, ловкость, гибкость.

Уверенно и активно выполнять основные элементы техники:

- основные виды движений: ходьбу, бег, катание, бросание, лазание, метание, ползание;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры: с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание на закрепление навыков основных движений у детей.
- тренировочные игры: соблюдать правила в командной игре.
- познакомиться с основными техническими приемами игры в футбол.

Тематическое планирование

№	Тема/ Виды деятельности	Часы	Содержание деятельности /Формы работы
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ			
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке		Правила по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр на открытых спортивных площадках и в спортивном зале / беседа, презентация
2	Влияние физической культуры на здоровье (формирование правильной осанки человека)		Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью / беседа, презентация, папки-передвижки
3	Физическая культура и спорт: Знакомство с летними и зимними видами спорта От зарядки до Олимпиады		Прививать любовь к спорту. Прививать навыки подвижного образа жизни / беседа, презентация, видеофильмы
4	ЗОЖ: режим дня, гигиена, правильное питание и т.д.		Прививать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью / беседа, папки-передвижки, презентация
5	Знакомство со спортивными играми		Воспитывать здоровый образ жизни. Прививать любовь к спорту / беседа, презентация, мультики, видеофильмы
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ			
1	Строевые упражнения, дыхательная и пальчиковая гимнастика / двигательная, игровая, слушание художественной литературы, коммуникативная		Обучение построению: - свободному; - в рассыпную, - в полукруг, - в колонну по одному, - по два (парами), - в круг. Перестроению: - из колонны в 2-3 звена; - по ориентирам. Повороты: переступая на месте. /беседы, сюжетные игры, музыкальное сопровождение, слушание, импровизация, считалки, ответы на загадки, поговорки.
2	Общие развивающие упражнения (техническая подготовка) (с предметами и без предметов) / двигательная		Исходные положения: - стоя; - сидя; - лежа; - стоя на коленях. Положения и движения головы: - вверх; - вниз; - повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук: (одновременные, однонаправленные): - вперед-назад;

		<ul style="list-style-type: none"> - вверх; - в стороны (5-6 раз). <p>Положения и движения туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны (вперед, влево, вправо); - повороты (влево, вправо) - 3-4 раза. <p>Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания; - подскоки на месте (20- 25 раз каждое). <p>/ беседы, слушание, импровизация</p>
3	Упражнения в основных движениях (ОФП):	
	- <i>ходьба, бег</i> / двигательная, игровая	<p>Ходьба и упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - на носках; - на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); - с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; - ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см), рейки лестницы; - по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см); - по коридорчику шириной 20-25 см, 35-40 см; - по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10-12 штук), кубиков (10-12 штук). <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «стайкой»; - в рассыпную; - в колонне по одному; - парами; - по прямой и «змейкой»; - с остановками; - между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); - бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе, бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей») / сюжетные игры, импровизация, подражание
	- <i>катание, бросание, ловля;</i> / двигательная, игровая, трудовая	<ul style="list-style-type: none"> - катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м); - под дуги (ширина 50-60 см); - между предметами;

		<ul style="list-style-type: none"> - ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см); - бросание мяча вверх; - отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд; - метание предметов на дальность (не менее 2,5 м); - в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м); - в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м) /сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания
	- прыжки; / двигательная, игровая, трудовая	<ul style="list-style-type: none"> - на месте; - с продвижением вперед (2-3 м); - из круга в круг; - вокруг предметов и между ними; - прыжки в глубину (20-25 см); - прыжки в длину с места (до 50 см); - прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см) / сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания
	- ползание, лазание; / двигательная, игровая	<ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), - «змейкой» между предметами (4-5 предметов); - по наклонной доске; - подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); - перелезание через бревно; - лазание по лесенке-стремянке, - гимнастической стенке (высота 1,5 м) / сюжетные игры, импровизация, подражание, совместные действия, задания
4	Самостоятельна работа / двигательная, игровая, коммуникативная, трудовая	<p>Катание на санках: Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.</p> <p>Скольжение: Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам</p> <p>Ходьба на лыжах: Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.</p> <p>Игры на лыжах:</p>

		«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца» Катание на велосипеде: Кататься на трехколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево. /соревнования, беседы, сюжетные игры, совместные действия, задания, неделя здоровья
5	Подвижные игры (тактическая подготовка) / двигательная, игровая, музыкально-ритмическая, трудовая	Подвижные игры с правилами, соревнования, беседы, сюжетные игры, подвижные игры с музыкальным сопровождением, совместные задания и действия
	- сюжетные игры	«Наседка и цыплята», «Мышки и кот», «Зайка серенький сидит и ушами шевелит»
	- игры с бегом	«Бег с препятствиями», «Попробуй, догони», «Гуси-лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост»
	- игры с прыжками	«Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк»
	- игры ползанием, лазанием, подлезанием	«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Пожарные на ученье».
	- игры с бросанием и ловлей мяча	«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови-бросай», «Сбей кеглю»
	- игровая ситуация	«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком»
	- игры на внимание	«Найди себе пару», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи»
	Элементы игры в футбол / двигательная, игровая, трудовая	Футбол: освоение элемента игры и основных приемов техники: - перемещение; - ведение мяча; - передачи партнеру; - удары по воротам

Примерные учебно-тренировочные занятия для детей 4-5 лет

Учебно-тренировочные занятия с детьми 4-5 лет рекомендуется проводить в рамках восьминедельных циклов. В каждой из первых семи недель есть два тренировочных дня и один игровой. Все три занятия восьмой недели должны быть посвящены играм и тестированию.

Распределение этих занятий в первом восьминедельном цикле приведены ниже.

Тренировочные занятия восьминедельного цикла

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 1	Конспект 2	Конспект 20
Вторая	Конспект 1	Конспект 3	Конспект 21
Третья	Конспект 2	Конспект 3	Конспект 22
Четвертая	Конспект 2	Конспект 7	Конспект 20
Пятая	Конспект 1	Конспект 4	Конспект 20
Шестая	Конспект 2	Конспект 2	Конспект 21
Седьмая	Конспект 3	Конспект 4	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Ниже приведены 23 конспекта занятий и игр для футболистов 4-5 лет, в которых сформулированы задачи и даны комплексы упражнений для их решения. Напомним, что в одной группе могут учиться футболу и девочки, и мальчики.

Занятие 1

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Первое тренировочное занятие – самое важное. Оно должно подтвердить, что мальчик не ошибся и не разочарован: он шел играть в футбол, и он играл в него. Было очень интересно, и не только когда они играли, но и когда выполняли разные футбольные упражнения. Тренер – замечательный человек, он понятно объясняет и красиво показывает что надо делать, помог мальчику выполнить упражнение и похвалил его.

Если такие мысли будут в головах начинающих футболистов после первого и последующих занятий, то они будут с нетерпением ждать очередную тренировку, бежать на нее, старательно тренироваться. Потому что всем им интересно, а некоторые дети понимают: хорошие тренировки могут сделать из них хороших игроков.

В каждом тренировочном занятии необходимо:

Разминка.

Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча. Хорошо, если это будут упражнения гимнастики, аэробики или какие-либо координационные задания. Например, такие: исходное положение – основная стойка. На счет «раз» - руки вперед, на счет 2 – руки вверх, на счет 3 – руки в стороны, на счет 4 – основная стойка. Упражнение простое, и нет сомнения, что 9 ребят из 10 выполнят его правильно с первой попытки.

Теперь изменим исходное положение. В нем: левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1 – левая рука вперед, правая вверх. На счет 2 – левая рука вверх, правая – в сторону. На счет 3 – левая рука в сторону, правая – вниз. На счет 4 – вернуться в исходное положение (левая рука вниз, правая вперед). Опыт показывает, что такой вариант упражнения правильно с первой попытки выполнит лишь 1 мальчик или 1 девочка из 10.

Другие упражнения разминки: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Во время разминки тренер не молчит, а разговаривает с детьми. Во-первых, он отмечает все то хорошее, что видит в упражнении. Во-вторых, не называя конкретных имен, анализирует ошибки и что надо сделать для их исправления. В-третьих, кратко обсуждает вопросы, которые он считает важными и своевременными.

Основная часть (ее продолжительность – 20-25 минут). В основных частях подавляющего большинства занятий с детьми 6-7 лет решается следующая задача: ознакомление с техническими приемами и обучение технике их выполнения в стандартных условиях. Главная задача этой части тренировки: обучение элементарному владению мячом. Используются следующие упражнения:

Перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней частями подъема. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Подвижная игра «Передача мячей в колоннах над головой». В каждой колонне – по 8 детей, мяч передается от первого игрока к последнему;

Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

Ведение мяча по кругу, по часовой или против часовой стрелки (в этом и последующих упражнениях с ведением мяча тренер должен четко указать какой частью ноги осуществляется ведение). Например, «ведение мяча левой ногой, внутренней или внешней частью подъема»;

Ведение с остановками мяча. В этом и последующих упражнениях такого типа тренер должен четко указать, какой ногой, и какой частью стопы осуществляется остановка мяча. Например, «попеременные остановки мяча подошвой правой и левой ног»;

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота;

Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота;

Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.

Может оказаться так, что непрерывное, в течение 25 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению мотивации занимающихся. Поэтому в этой части тренировки тренер дает детям несколько раз поиграть в футбол от 1 против 1 до 4 против 4 на маленьких площадках. Мотивация восстановится, и в последующие 10 минут разучивание технических приемов будет проходить нормально. Можно использовать для этого эмоциональную подвижную игру.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут.

В начале этой части – игра 3х3 или 4х4 на маленькой площадке (не более 20 м на 10 м). Если тренируются 16 детей, то из них можно сформировать 4 команды, которые будут играть на двух площадках по 1,5 – 2 минуты с последующей остановкой игры. В этих паузах тренер объясняет детям, что у них получается хорошо, и что плохо.

После игр можно устроить соревнование, в котором дети будут соревноваться в следующих заданиях:

Ведение мяча через несколько ворот (или вокруг 2-3 конусов, маркеров, стоек).

То же самое, но с ударом в маленькие ворота внутренней частью подъема.

Остановка мяча, посланного партнером, внутренней частью подъема.

Удары с расстояния 6 м в маленькие ворота из точек, расположенных справа и слева от ворот.

Сидя, сгибание туловища в тазобедренном суставе, коснуться кистями рук пальцев стоп.

Стоя, быстрые повороты на 900 вправо, а потом на 1800 влево.

На это соревнование уйдет 10 минут, а в оставшиеся 5 минут можно сыграть 4х4 на маленькой площадке. В этой игре победители первого раунда встречаются в борьбе за 1-2 места, а проигравшие – за 3-4 места. Но можно изменить составы четверок, и сыграть без розыгрыша мест.

В заключительной части тренировки тренер должен найти поощрительные слова для всех детей. Они сегодня хорошо выполняли упражнения и играли в футбол. Но можно играть лучше, и как это сделать, тренер расскажет на следующем занятии.

Занятие 2

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем учить элементарному владению мячом; в этой тренировке – обучение технике ведения мяча ударами по нему.

Разминка в течение 15 минут, которая начинается с подвижной игры, например, «Волк во рву». Так как дети пришли на тренировку играть, то настроение после этой игры будет хорошим. Поинтересуйтесь, помнит ли кто-нибудь, что они делали на прошлой тренировке? Может ли кто-нибудь показать упражнения, которые понравились на прошлой тренировке? Если может, то пусть покажет.

После этого тренер покажет упражнения еще раз и начнется повторение основных упражнений первого занятия (каждый ребенок с мячом); далее в разминке дети выполняют следующие задания:

Ведение мяча легкими ударами подъемом правой и левой ноги в нижнюю часть мяча. В первых тренировках – внутренней частью подъема правой ноги. В последующих занятиях – постепенно добавлять ведение внешней частью подъема как правой, так и левой ноги;

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Упражнения на гибкость и координацию;

В заключение разминки – любая подвижная игра на внимание. Например, такая. Все дети делятся на 3 группы: зеленые, желтые и красные. Задача: в квадрате 15 на 15 м зеленые должны осалить красных, желтые – зеленых, красные – желтых. Игра заканчивается либо по сигналу тренера (когда определенная часть детей будет осалена, либо когда будут осалены дети в жилетках одного цвета);

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ведения мяча в стандартных условиях.

Ведение мяча правой (левой) ногой. Вначале в ходьбе, а потом в медленном беге юный футболист наносит легкие удары в нижнюю часть мяча;

Легкими движениями юный футболист направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

То же самое задание, но периодически он останавливает мяч подошвой стопы, и после остановки изменяет направление движения;

Ребенок тянет мяч подошвой и толкает подъемом, продвигая его вперед;

Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м;

Мальчик двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него,

поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании 6 элементов, и оно выполняется поначалу медленно. В том числе и потому, что скорость перехода от одного элемента к другому – минимальная. По мере освоения упражнения эта скорость постепенно увеличивается, что создает условия для слитного выполнения задания;

В заключение этой части тренировки выполняется любимое стандартное упражнение детей – удары по воротам. Для этого на половине поля устанавливаются много маленьких ворот шириной в 1 м. Для начала удары наносятся любым способом, с минимального расстояния, каждый мальчик сам считает число попаданий в ворота из 5 – 10 попыток.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5 минут;

Игра 3 против 3 на площадке 15 на 20 м – 5 минут;

Игра 4 против 4 на площадке 15 на 25 м с вратарями – 2 тайма по 3 минуты.

В этих играх дети играют по 1 – 2 минуты, и как только тренер видит, что некоторые из них останавливаются, отвлекаются, он прерывает игру и проводит «эмоциональную встряску» (это может быть анализ увиденного им в игре, показ приема, выполнение кратковременного задания и т.п.).

Повторение задания из первой части тренировки: легкими движениями мальчик направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии – 2 раза по 2 минуты.

Медленный бег, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить простые упражнения с теннисным мячом).

Занятие 3

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем учить детей элементарному владению мячом: обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема;

Ознакомление с вбрасыванием и ловлей мяча.

Разминка: продолжительность – до 10 минут. Начинаем ее с ходьбы по периметру площадки, потом – ходьба на носках, затем – ходьба с подниманием рук над головой и хлопком на счет «раз», опускание рук – на счет «два». Ходьба с периодическим увеличением длины шага и уменьшением ее. Повторение упражнений с мячом, которые изучали на предыдущих занятиях.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1.

прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2.

на счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

на счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение 3.

на счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4.

на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Основная часть: 25 минут, упражнения по элементарному владению мячом:

Дети катят мяч по какой-нибудь геометрической фигуре (квадрат, треугольник) внутренней стороной подъема одной ноги и останавливают его подошвой другой ноги. Для того, чтобы сделать это, нужно толкать мяч в заданном направлении определенной частью стопы, либо наносить по мячу легкие удары. «Толкать» и «наносить легкие удары» - это синонимы для данной ситуации.

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Ведение мяча внутренней стороной подъема с переменной скоростью. Понятно, что юные футболисты только начинают осваивать ведение, и «переменная скорость» для них означает «чуть быстрее, а потом чуть медленнее». Но постоянно делая такие упражнения юный игрок со временем поймет, что футбол – это игра переменной интенсивности, и в какие-то моменты игры скорость должна мгновенно возрасти до максимума. Только так нападающему можно с помощью финта сохранить мяч и обойти защитника.

Подвижная игра «Запрещенное движение». Юные футболисты и тренер становятся в круг. Тренер просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, повторять которое запрещено. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за тренером движения: руки в

стороны-вверх, руки на пояс, правая рука вверх, левая нога в сторону и т.п. внезапно тренер делает запрещенное движение: руки вперед-вверх. Тот из играющих, который ошибочно повторил его за тренером, делает шаг вперед или каким-то образом штрафует. Например, штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Вбрасывание и ловля мяча. В первых тренировках можно вбрасывать мяч различными способами, но потом постепенно акцентировать внимание на технике вбрасывания мяча в соответствии с правилами футбола;

Броски мяча на землю и ловля его на отскоке.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут.

Она включает в себя следующие задания:

Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5 минут;

Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3 – 5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу тренера все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками быстро и тихо меняются местами. По сигналу тренера «все к своим флажкам» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки. Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к флажку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка. Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или в любые другие фигуры – 5 минут.

Игра 4 против 4 с 4-мя маленькими воротами на площадке 20 на 25 м – 2 тайма по 5 минут.

В заключительной части тренировки медленная ходьба и упражнения для восстановления дыхания. В заключение тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание (например, выполнить простые упражнения с теннисным мячом).

Занятие 4

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

Улучшаем координацию движений при выполнении легких ударов по мячу (при ведении).

Разминка в течение 5 – 10 минут, после которой дети готовы к работе. Спросите у них, как они выполняли домашнее задание. Выберите 2-3

мальчиков или девочек, которые покажут, что они делали дома. Затем – повторение основных упражнений первого – третьего занятий (каждый игрок с мячом):

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

В заключение разминки – эстафета. Например, такая. Все дети делятся на группы, по 4 игрока каждая. У каждой группы мяч, его держит в руках первый номер группы. Игроки всех групп располагаются на одной линии, и по сигналу тренера должны как можно быстрее бежать к другой линии (она в 10 м от линии старта), передавая при этом мяч руками друг другу;

3 повторения в эстафете, когда мяч передается руками. В 4-м повторении мяч внизу, в ногах у первого в каждой четверке мальчика. По сигналу тренера все они начинают бежать к другой линии, а первый мальчик делает «пас на ход» второму игроку в команде, потом второй – третьему, третий – четвертому. Объясните детям, что в этой эстафете 2 победных критерия: хорошие передачи мяча и быстрота бега. При этом быстрый бег никому не нужен, если передачи мяча выполняются технически неправильно и не вовремя.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ведения мяча в стандартных условиях. Дети выполняют как знакомые, так и новые упражнения:

Мальчик двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы. Понятно, что техника этого задания может быть не совсем правильной, но пусть дети иногда делают что-нибудь сложное для этого возраста;

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

В зигзагообразных перемещениях игроки совершают поворот мяча внутренней и внешней сторонами подъема. У некоторых из них эти повороты не получаются совсем. Причина – недостаточная подвижность в суставах, особенно в тазобедренном и голеностопном. Для постепенного исправления этого недостатка сделайте следующее. Первое: в домашнем задании дайте упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Второе: такие же упражнения должны быть включены в разминку следующих занятий.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Игры от 1 против 1 до 4 против 4 на площадках от 10 на 10 м до 40 на 20 м – 2 тайма по 5 минут;

Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперед лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок выполняет технический прием, который у него хорошо получается – 5 минут.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание (например, выполнить упражнения для развития гибкости).

Занятие 5

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем обучать элементарному владению мячом: ведение мяча разными способами;

Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

Ознакомление с ударами по мячу ногами.

Разминка в течение 5 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый ребенок с мячом.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;

Перекачивание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

Любая подвижная игра, например, такая. На площадке 10 на 10 м (или в круге, диаметром 10 м) находятся 10 футболистов. Двое из них в течение минуты должны осалить как можно больше партнеров. Нельзя выходить за пределы площадки, в этом случае мальчик или девочка считаются осаленными и выходят из игры.

Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 –

левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ударов в ворота в стандартных условиях.

Первое упражнение: удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят, сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота, шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, первые 5-10 ударов дети наносят, как умеют. Тренер смотрит на «технику» выполнения своего задания, а потом говорит: сейчас я вам расскажу и покажу, как нужно бить по воротам. Он делает это, объясняя и показывая удар внутренней стороной подъема. При объяснении – акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

После этого удары должны быть продолжены, и юные футболисты выполняют очередные 5-10 попыток. Но в этой серии тренер останавливает удары, и объясняет, что и почему делается неверно. И вновь повторяет основные положения правильной техники удара.

В третьей серии вводится соревновательный элемент: кто забьет больше.

Второе упражнение: игра 1 против 1, после отбора мяча – удар по воротам.

Игровая часть тренировки: удары в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Игра 4 против 4 на площадке 24 на 12 м с маленькими воротами. При первой возможности футболисты должны бить по воротам – 4 тайма по 2,5 минуты;

Игра 1 против 1 на площадке 10 на 10 м – 3-4 раза по 1 минуте;

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок повторяет технические приемы, которые у него пока получаются плохо – 5 минут.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание (например, выполнить упражнения со скакалкой для развития ритма движений и прыгучести).

Занятие 6

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

Осваиваем элементарные движения с мячом: ведение мяча разными способами.

Разминка в течение 15 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений продолжение упражнения, только движение вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

Любая подвижная игра, например, такая, как круговая лапта. Или «Лиса и куры», и т.п.

Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания можно на счет 8 сделать перепрыжку на другую ногу.

Ведение мяча внешней стороной подъема с последующим ударом по маленьким воротам (по 3 – 5 раз).

Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – поворот на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

Основная часть, 20 – 25 минут: освоение элементарных движений с мячом.

Первое упражнение: дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги.

При выполнении этого упражнения тренер контролирует расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Второе упражнение: игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м.

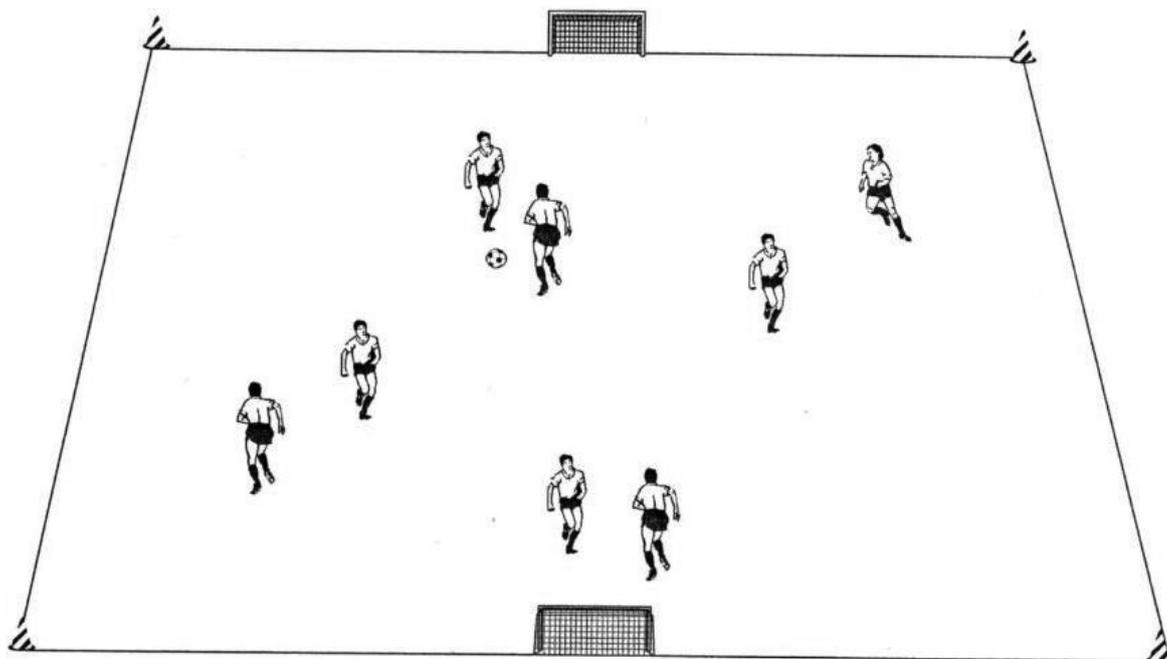
Третье упражнение: тренер усложняет задание. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т. д.

Четвертое упражнение. Оно направлено на развитие механизмов координации движений. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу.

Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно.

Игровая часть тренировки: обучение технике ведения мяча в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания – 5 минут. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя;



Игра 4 на 4 на площадке 20 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.

Игра 2 на 2 на площадке 10 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнения, в которых у него не все получается – 5 минут.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее задание. Например, выполнить упражнения с маленьким мячом. Бросить его на пол и поймать на отскоке. Затем ударить мячом о пол, чтобы он взлетел повыше, быстро повернуться на 180- 360°, и поймать мяч на отскоке и т.д.

Занятие 7

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

Осваиваем умение сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».

Разминка в течение 15 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

Футболист двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и делают то же самой внутренней стороной подъема;

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать увод мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

Затем выполняются координационные упражнения, которые «разбудят» механизмы, управляющие движениями:

Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – приседание на опорной ноге, свободная в сторону, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на полупальцы; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое –

назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

Основная часть, 20 – 25 минут. Освоение элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар».

Подводящие упражнения:

Юные футболисты выполняют удары по неподвижному мячу, посылая его партнерам;

Выполняют удары какой-либо частью подъема с шага;

Затем – удары с небольшого разбега низом и верхом.

Юные футболисты выполняют упражнения на площадке 30 на 30 м, в одном из концов которой устанавливаются 5 маленьких ворот. Расстояние между воротами – 5 м. На другом конце площадки стоят группы футболистов по 4-5 игроков в каждой. У каждого мяч. С 10-го по 20-й метры дистанции устанавливают по 4-5 стоек.

В первом задании осваивается связка «ведение, обводка, ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Во втором задании осваивается связка «ведение, обводка, удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3 – 5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Игровая часть тренировки: обучение технике ведения мяча, обводки и ударов по воротам в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Квадрат 4 на 2 на площадке 20 на 20 м – 5 минут; основное внимание тренера – на умение юных игроков открыться, занять активно выгодную позицию для получения мяча.

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут. Если кто-то из детей останавливается, тренер на ходу изменяет задание, внося в него какие-то новые элементы. Можно выбрать такой режим: 1,5 минуты – упражнение, потом пауза с объяснениями.

Игра 4 на 4 на площадке 24 на 12 м, с 4 маленькими воротами – 5 минут.

Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м – 5 минут.

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнение, которое у него получается хуже всего – 5 минут.

В заключительной части тренировки юные футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя». Тренер должен найти положительные слова для всех детей. Вместе с тем, заключение по тренировке делается по схеме «тренировались хорошо, но можно лучше». И далее – краткий анализ того, что можно делать лучше.

Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведение, обводка стула и т.д.).

Занятие 8

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

Осваиваем технику передач мяча и знакомим детей с техникой ударов головой.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Начинается разминка с подвижной игры (5 минут). Затем юные футболисты повторяют одно-два упражнения по элементарному владению мячом, которые они выполняли в предыдущих занятиях.

Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; передней частью подошвы мяч двигается вперед и назад к внутренней стороне этой же стопы.

Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; подъемом ноги мяч откатывается в сторону и возвращается назад подошвой стопы.

Затем дети выполняют координационные упражнения, состоящие из прыжков и бега.

Исходное положение – стоя боком, руки на пояс. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере освоения упражнения в серии последовательных занятий.

Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко, чтобы дети слышали, что им нужно делать.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике передач и ударов головой в стандартных условиях.

Первое упражнение: «передачи мяча головой», выполняется в парах. Мальчики встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного – мяч. Он набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке, и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

Второе упражнение: «передачи мяча головой» в группе из трех юных футболистов. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В» и тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игровая часть тренировки: обучение технике передач мяча и ударов головой в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Эстафета, которая выполняется следующим образом. Команды А и В против команд С и Д. В каждой команде не более 4-х футболистов. В начальном положении стоят лицом друг к другу на расстоянии не более чем 3-5 м, так же располагаются команды С и Д. Футболисты А1 и Д1 с мячами. По сигналу тренера они руками набрасывают мяч на голову партнерам по команде В1 и С1, и сразу же бегут в конец колонн своих партнеров (как это указано на рисунке). Игроки В1 и С1 бьют по мячу головой, посылая его соответственно игрокам А2 и Д2, после чего бегут в конец противоположных четверок – 5 минут.

Игра 4 на 4 на площадке 20 на 20 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого – 5 минут;

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок бросает руками мяч над собой и бьет по опускающемуся мячу головой – 5 минут.

Игра 4 на 4 на площадке 20 на 40 м с четырьмя маленькими воротами – 5 минут;

Повторение эстафеты – 5 минут.

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут.

В заключительной части тренер анализирует качество передач и ударов головой. Он обращает особое внимание на движение головой перед ударом. И далее, что нужно делать для того, чтобы улучшить игру головой.

Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Занятие 9

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем обучать владению мячом: контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;

Улучшаем координацию движений;

Осваиваем сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам».

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом выполняет следующие задания:

Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении;

То же самое упражнение, но теперь игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой;

Подвижная игра на внимание – 5 минут.

Координационное упражнение. Исходное положение – средний присед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении среднего приседа). На счет 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении среднего приседа). На счет 9-11 – прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево. На счет 13-15 – прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

Координационное упражнение. Прыжки на двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом и тренировочным стажем юных футболистов.

Ведение мяча. Каждый ведет свой мяч так, как ему хочется и как он умеет. Тренер внимательно смотрит на «достижения» своих учеников, накапливая материал для анализа.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению сочетать ведение мяча с последующим ударом по воротам. Защита мяча от соперника.

Первое упражнение: ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии – 2 повторения.

Второе упражнение: ведение мяча с обводкой тех же стоек, но расставленных зигзагообразно – 2 повторения.

Третье упражнение: удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот) – по 3 удара каждым футболистом.

Четвертое упражнение: ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), пас вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам – 2 повторения.

Пятое упражнение: в парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону – 3 повторения.

Игровая часть тренировки: обучение ведению мяча и ударов ногой по воротам в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Игра 2 против 2 на площадке не более чем 20 на 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 серии по 1, 5 минуты.

Эстафета, в колоннах по 4 футболиста, передачи мяча через голову партнеру вперед и назад – по 2 повторения.

Игра 4 против 4 на площадке не более чем 30 на 15 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 повторения по 2-3 минуты.

В заключительной части тренер анализирует качество выполнения связки: «ведения – пас себе на ход – удары». Он обращает особое внимание на слитность выполнения всех компонентов связки

Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля мяча на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Занятие 10

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

Анализируем, как дети выполняют задания тренера;

Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков).

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом.

Ведение мяча сначала по прямой, а потом по зигзагообразной линии;

После этого – подвижная игра «Кот идет» (Совушка)».

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – «кот», остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите,

Порезвитесь, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-та та, тра-та та

Не боимся мы кота».

По сигналу тренера «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей».

Если какая-нибудь «мышка» пошевелится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера выходит несколько раз, после чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми.

После нескольких игр отмечаются лучшие «мышки», ни разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий – «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры:

Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит;

Если дети устают, то пойманные «мышки» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры. Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

Выполняем два упражнения для развития координации:

Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.

Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5 – наклон вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 6 – исходное положение. Затем на счет 7 – 8 – круг руками назад, и далее на счет 9-12 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

Перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Последнее упражнение в разминке – для развития и оценки гибкости:

Исходное положение – основная стойка, ноги шире плеч. Наклониться к правой ноге, потом к левой ноге. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 7 раз. Это упражнение юный футболист будет выполнять в течение всей своей «футбольной» жизни для развития и поддержания гибкости. Но кроме этого, результат упражнения – это хороший показатель гибкости. Тренер должен быть внимателен при выполнении этого задания,

после которого он будет знать, у кого гибкость недостаточна и нужно начинать работу над ее развитием.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков). Для этого можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Сразу же скажите юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали в старое время, когда многие футболисты ожидали мяч стоя.

Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба мальчика играют попеременно то правой, то левой ногой.

Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Это упражнение футболист будет делать до конца своей футбольной карьеры. Но год от года, в последующих тренировках будут возрастать скорости передвижения игроков в моменты паса или приема мяча, и скорость перемещения мяча 2 серии по 2 минуты.

Во втором упражнении футболисты также располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90°, и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч. После 3-5 передач он пробегает в челночном беге 25-40 м. Это не мало, поэтому партнеры меняются местами, а после 3-4 повторений следует пауза отдыха.

И, наконец, в третьем упражнении футболисты также располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч.

Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег, и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега – 2 серии по 2 минуты.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания:

Игра 2 против 2 на площадке 20 на 20 м – 2 тайма по 5 минут. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 минуты команда без мяча не должна

активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается;

Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперед лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 2 серии по 2 минуты. В паузе – показ как правильно делать упражнения.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, объясняя домашнее занятие (выполнение упражнений для развития гибкости) он должен отметить, что плохая гибкость (подвижность в суставах ног) не позволит юным футболистам иметь хорошую технику передач и ударов.

Занятие 11

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

Анализируем, как дети выполняют задания тренера;

Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков).

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Один мяч на двух футболистов.

Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Напомните юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной подъема правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба партнера играют попеременно то правой, то левой ногой – 2 серии по 3 минуты.

Второе упражнение: передачи мяча в парах в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения

принимающего мяч футболиста. Так как это упражнение выполняется в разминке, то вначале юные футболисты передвигаются шагом, а потом переходят на легкий бег – 3 минуты.

Третье упражнение: подвижная игра (по выбору тренера) – 2 серии по 2 минуты.

Следующее упражнение – повторение движений «школы техники футбола».

Перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Последнее упражнение разминки направлено на развитие координации. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно, от занятия к занятию, увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно – по 2 повторения.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 3-х игроков) в движении. Для этого можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.

Второе упражнение: передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, у одного из крайних игроков мяч. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняется на площадке 30 на 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.

Третье упражнение: квадрат 3х3 на площадке 15 на 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победитель определяется по числу доставок мяча на бровку соперника.

Четвертое упражнение: игра 3х3 на площадке 20 на 20 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания:

передачи мяча в движении, передачи мяча в тройках в движении; то же самое, но упражнение завершается ударом по маленьким воротам, который с 7-8 м наносят девочка или мальчик, движущийся по центральной линии. Тренер фиксирует число попаданий в ворота каждой тройкой.

Игра 1х1. Юные футболисты еще не разучивали финты, которые очень важны для успеха в этом задании. Тем не менее, они выполняют это упражнение, как умеют, а тренер контролирует эти «умения».

Игра 3х3 на площадке 10 на 20 м.

Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 12

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы, знакомим их с остановкой мяча бедром, грудью и головой.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Один мяч на двух футболистов.

Первое упражнение: любая подвижная игра на концентрацию внимания – 5 минут.

Второе упражнение: исходное положение – основная стойка. На счет раз – поднять слегка согнутую в колене правую ногу, на счет 2-3 – сделать два круга вперед этой ногой, для сохранения равновесия – развести руки в

стороны и балансировать ими; на счет 4 – вернуться в исходное положение. На счет 5-8 повторить задание левой ногой.

Третье упражнение: исходное положение – сидя на газоне, ноги разведены. На счет раз – наклониться вперед и коснуться пальцами правой руки носка левой стопы; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – наклониться вперед и коснуться пальцами левой руки носка правой стопы; на счет 4 – вернуться в исходное положение. При выполнении этого упражнения ноги в коленях не сгибать. Тренер контролирует упражнение и выявляет детей с недостаточной гибкостью: это те, кто сгибает ноги в коленных суставах в момент наклона и не может дотянуться пальцами руки носка разноименной ноги.

Четвертое упражнение: передачи мяча в парах в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. Так как это упражнение выполняется в разминке, то вначале юные футболисты передвигаются шагом, а потом переходят на легкий бег.

Основная часть тренировки, 20 – 25 минут: обучение умению остановить падающий сверху мяч подъемом стопы (остановка мяча бедром проводится эпизодически для уменьшения монотонности тренировки). Для обучения можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу.

Один из них с мячом. Он посылает мяч партнеру разными способами и тот должен остановить его подъемом стопы.

Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча.

Второе упражнение: игра 4x4 на площадке 20 на 15 м с маленькими воротами. При вбрасывании мяча из-за боковой линии его останавливают подъемом стопы.

Третье упражнение: ознакомление с остановкой мяча бедром. Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом

в руках. Он набрасывает мяч партнеру и тот должен остановить его бедром. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение бедра останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение бедра в момент касания мяча, отведение бедра назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. По 3-4 раза партнеры пытаются остановить мяч бедром и после этого меняются местами.

В процессе основного упражнения юные футболисты попеременно останавливают мяч стопой то правой, то левой ноги. Всего каждый из них должен сделать по 12-15 остановок мяча.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания:

передачи мяча в тройках в движении. Вначале в ходьбе, потом в медленном беге – 3 минуты.

Игра 2x2 на площадке 15 на 10 м – 2 раза по 2 минуты.

Ведение мяча подъемом стопы: первые 5 м – по прямой линии, следующие 5 м – зигзагообразно, и затем удар в маленькие ворота – по 3-5 повторений на каждого.

Игра 4x4 на площадке 30 на 20 м. После каждой остановки игры, мяч вводится набрасыванием на стопу или бедро – 2 раза по 3 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 13

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы.

Обучение технике бега.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Первое упражнение: подвижная игра «У медведя на бору».

Второе упражнение: ходьба с ускорением и замедлением, со сменой положения рук на 4 счета: руки вперед, руки за спину, руки вперед, руки вниз. Ходьба, чередуемая с бегом, ходьба правым и левым боком вперед.

Третье упражнение: ходьба, а потом бег через планки, положенные на газон на расстоянии 30-50 см друг от друга. Вначале – низкий темп бега, но по мере освоения частота шагов должна возрастать.

Четвертое упражнение: бег со смещениями то в правую, то в левую стороны. Периодически это упражнение выполняется как обегание зигзагообразно расставленных на дистанции 10 м пяти – восьми стоек.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановка мяча внутренней стороной стопы.

Первое упражнение: ведение мяча внутренней частью подъема одной ноги во время ходьбы (10-15 легких ударов);

Второе упражнение: то же другой ногой.

Третье упражнение: попеременное ведение мяча внутренними частями подъема то правой, то левой ногой.

Игра 2 против 2 на площадках 10 на 10 м – 5 минут.

Четвертое упражнение: передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5 – 7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой – 3 повторения по 2 минуты.

Игровая часть тренировки:

Эстафета в группах по 3 игрока: на дистанции 10 м устанавливаются 2 стойки и 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, пролезть под другим, 2 серии.

Игра 1 против 1, по 5 – 10 попыток отбора мяча.

Игра 4 против 4 на площадке 30 на 15 м – три тайма по 2 минуты с двухминутными паузами, всего 10 минут.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех детей и дать каждому домашнее задание.

Занятие 14

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, скакалки.

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема.

Развиваем координационные способности детей.

Разминка: используем комплекс разминочных упражнений с мячом.

Исходное положение – мяч в руках на уровне груди:

Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (3 – 5 повторений);

Броски мяча вверх на высоту до 2 м, разворот на 180° и ловля мяча обеими руками (по 3 повторения с разворотами вправо и влево);

Броски мяча в стенку (от груди, из-за головы) и ловля его двумя руками (по 5 повторений);

Броски мяча на газон и ловля его на отскоке (по 5 повторений);

Удары по мячу в стенку и остановка его после отскока внутренней частью стопы;

Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа (по 5 повторений).

Основная часть тренировки, 30 минут: обучение ведению мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема:

Ведение мяча по прямой во время медленного бега;

То же, но с замедлением и ускорением бега, а также изменением его направления;

Ведение мяча в коридоре, шириной не более 0,5 м;

Ведение мяча с последующим пасом в малые ворота:

Удар средней частью подъема по неподвижному мячу с разбега, в стенку (расстояние до стенки – 6 – 8 м);

Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером;

Игра 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами. Дети по возможности должны выполнять передачи мяча и удары средней частью подъема.

Развитие прыгучести и координационных способностей.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1.

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад. На счет 5 – прыжок через скакалку назад; 6 – прыжок через скакалку вперед; 7-8 – круг руками вперед.

Упражнение 2.

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 3.

На счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Игра в ручной мяч 4 против 4 на площадке 10 на 10 м (небольшим резиновым мячом) – 2 тайма по 3 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 15

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать технике остановке мяча внутренней стороной стопы;

Анализируем, как дети выполняют упражнения для развития координационных способностей;

Осваиваем умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом.

Ведение мяча сначала по прямой, а потом по зигзагообразной линии;

Играем в подвижную игру: две колонны по 8 человек. Передача мяча партнеру по сигналу тренера, вначале назад, затем, когда мяч дошел до последнего игрока в колонне – он тут же передается вперед. Передачи мяча – на уровне пояса, то вправо, то влево;

Выполняем два упражнения для развития координации:

1 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

2 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение остановке мяча внутренней стороной стопы и ударам по мячу этой же стороной стопы:

Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад;

Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по 3 удара с каждой дистанции;

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча центральному игроку справа, тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возврат мяча партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги,

посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру, по 3 повторения с каждой стороны.

Игровая часть тренировки:

Игра 1 против 1, по 5-10 попыток отбора мяча.

Эстафета в группах по 4 игрока: на дистанции 6 м ставят по 3 стойки. Обежать эти стойки вперед и назад, 2 серии.

Игра 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – три тайма по 2 – 3 минуты, с паузами отдыха по 1,5 – 2 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют маховые движения руками.

Занятие 16

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Проводим обучение ударам средней и внутренней частями подъема;

Начинаем развивать «чувство дистанции» между партнерами.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения:

Юные игроки располагаются в колоннах по 4 – 6 человек. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2 – 3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между игроками, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

Подвижная игра «Охотники и утки»;

У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема. Соблюдать дистанцию и избегать столкновений.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по мячу средней и внутренней частями подъема:

Удары по неподвижному мячу попеременно правой и левой ногой в маленькие ворота с дистанции 6, потом 8 и потом 10 м. По 3 удара каждого типа с подсчетом кто и сколько раз попал.

Ведение мяча внутренней частью подъема по периметру площадки: в ходьбе с равномерной скоростью, потом – с переменной скоростью, с изменением направления, правой и левой ногами.

Выполнение связки «ведение мяча средней частью подъема на дистанции 4 – 5 м и затем удар в маленькие ворота средней или внутренней частями подъема».

Игровая часть тренировки.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок А делает передачу партнеру В, и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер В

возвращает ему мяч в 1 касание. Игрок А бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частями подъема. 4 пары игроков одновременно выполняют задание, после чего их меняют игроки другой восьмерки. По 5 повторений на каждую пару.

Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – 3 тайма по 1,5 – 2 минуты с такими же интервалами отдыха.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют маховые движения руками.

Занятие 17

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема;

Развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения:

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой.

Подвижная игра «Зайцы в огороде»;

У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема;

Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 180° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 360° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по катящемуся мячу средней и внутренней частями подъема:

Начинается эта часть занятия с упражнения: перекатывание мяча подошвой влево и вправо, в движении, поочередно обеими ногами – 3 минуты.

Первое упражнение: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частями подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частями подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этими же частями подъема стопы – 5-6 повторений на каждого партнера.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча и столько же передач.

Второе упражнение: освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

Ведение мяча по прямой линии (15 – 20 м) в ходьбе – 2 повторения;

То же, но в медленном беге – 2 повторения;

То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения;

То же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения;

То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения;

То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» – 2 повторения.

Игровая часть тренировки.

Игровое упражнение 1х1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинается упражнение в 6 м от ворот. По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.

Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – 3 тайма по 1,5-2 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «сидя».

Занятие 18

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема»;

Развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения разминки:

Подвижная игра «Кто подходил» - 5 минут.

Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух – в четыре. Перестроение из 4 шеренг в одну – 2 минуты.

Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».

Юные игроки располагаются в колоннах по 4 – 6 человек. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2 – 3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема.

Основная часть тренировки, 25 минут: освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема».

Упражнения:

Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

Подвижная игра – 3 минуты.

Упражнения в парах. Игрок 1 накатывает своему партнеру 2 мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5 – 7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2 – 4 повторений партнеры меняются местами.

Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть тренировки.

Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия – 3 минуты;

Игра 3х3 на площадке 15 на 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам;

Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2 – 3 м.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «сидя».

Занятие 19

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

Обучение технике ведения мяча любой частью подъема.

Развитие координационных способностей.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения разминки:

Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5-2 минуты каждая;

У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений;

Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча любой частью стопы.

Вначале тренер объясняет, что в игре приходится вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д.

Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком.

Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой.

Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30 – 60 с, всего – 5 - 7 серий.

Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении дети образуют группы из 3-4 человек, один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20 – 30 с, до 10 серий.

Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3-4 м и передача его партнеру. По 5 – 10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 на 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 минут;

Игра 4х4 на площадке 30 на 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 минуты;

Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 5 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя».

Занятие 20

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 15

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

Победа в соревнованиях.

Предигровая разминка для детей 6 – 7 лет продолжается 10 – 15 минут. Она включает в себя следующие упражнения:

Бег трусцой по периметру игрового поля (его размеры – 24 м на 12 м) – 2 круга;

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;

Подвижная игра «Ловкие ребята» - 5 минут;

Передачи и ведения мяча в парах – 1,5 минуты;

Удары по воротам – 3 минуты

Учебная игра внутри группы, 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 на 12 м, ворота – 1 на 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

Отдых после игры – 10 минут.

После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:

Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;

Удары по воротам с дистанции 6 м;

Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Игровое упражнение «игра 1 против 1».

Заминка.

Занятие 21

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Она включает в себя следующие упражнения:

1 Подвижная игра «Быстро по местам».

2 Координационные упражнения:

Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;

Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 минуты;

Удары по воротам – 3 минуты

Соревновательная эстафета. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй – 40 см). В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 3600, 5 – пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны.

8 команд по 2 футболиста в каждой, игра 2 против 2 на площадке 10 на 5 м, ворота 1 х 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 минуты каждый, пауза отдыха – 3-4 минуты. Каждая команда проводит по 2 игры, во 2-м круге победители разыгрывают 1-2-е и 3-4-е места, побежденные играют за последующие.

Заминка.

Занятие 22

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Она включает в себя следующие упражнения:

Подвижная игра «К своим флажкам».

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;

Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 минуты;

Удары по воротам – 3 минуты

Прыжковые упражнения.

Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 450 влево.

Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 450 вправо.

Соревнования со скакалками.

Участвуют три – четыре команды по 4-5 футболистов в каждой. По двое футболистов раскручивают скакалки, по сигналу тренера в них запрыгивают по одному игроку. После 5 прыжков к ним запрыгивают еще по одному ребенку, и они прыгают в парах по 5 прыжков. После этого, начинавшие

прыгать, выскакивают из скакалки, а оставшиеся, прыгают по 5 прыжков. Победитель – команда, синхронно и без ошибок выполнившая задание.

Учебная игра внутри группы, 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 на 12 м, ворота – 1 на 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

Отдых после игры – 10 минут.

После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:

Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;

Удары по воротам с дистанции 6 м;

Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Заминка.

Занятие 23

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 15.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Разминка.

Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Упражнения с мячом:

Перекачивание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

Перекачивание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

Ведение мяча по прямой линии, попеременно правой и левой ногой, внутренней и внешней частями подъема.

Контрольные испытания:

ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения);

то же ведение, но первые и третьи ворота располагаются в одном метре справа от линии, а вторые и четвертые ворота – слева от линии (измеряются время и качество ведения);

дистанция 10 м, в конце ее маленькие ворота. Ведение мяча 5 м и затем удар по воротам, три попытки с регистрацией точности ударов. Вначале все выполняют первую попытку, потом все вторую и потом третью.

Прыжок в длину с места.

Контрольная игра.

Игра 4 x 4 на площадке 40 на 20 м, один тайм продолжительностью 5 минут, каждый ребенок должен сыграть не менее трех таймов в разных командах. Тренер оценивает качество выполнения игровых приемов и понимание игры детьми.

Заминка.

Упражнения для развития физических качеств юных футболистов

В тренировках 4-5-летних детей должны использоваться преимущественно специфические упражнения: футбольные, упражнения из других спортивных игр, подвижные игры. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества, но не всех и не в том объеме, который необходим для их развития.

Поэтому необходимы упражнения для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость и различные проявления координационных качеств.

Прежде чем включать в состав тренировочных средств упражнения для развития этих физических качеств, необходимо определиться с тем, что они из себя представляют, какова их структура, и как уровень этих качеств влияет на достижения детей в футболе. Причем не только сиюминутные достижения, но и достижения в будущем.

Напомним, что примерно до 60-х – 70-х годов прошлого века в отечественной теории спорта одним из пяти ведущих физических качеств была ловкость. Так называли сложное физическое качество, проявлениями которого были следующие умения: быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с изменениями окружающей ситуации; быстро и точно осваивать двигательные действия; быстро и точно выполнять сложные двигательные действия.

В последние два десятилетия прошлого века понятие «ловкость» уступило место понятию «координационные качества». Такое проявление ловкости как умение быстро и точно выполнять сложные двигательные действия связывают либо с технической подготовленностью, либо с координационными качествами (в английской транскрипции – просто с координацией). А к координационным упражнениям относят упражнения, применение которых влияет на развитие физиологических механизмов,

управляющих двигательными действиями. С этой точки зрения они являются подводящими упражнениями, и, по мнению специалистов, в том числе экспертов ФИФА, должны широко применяться на этапе начальной подготовки.

Некоторые из таких упражнений приведены в конспектах занятий. Ниже приводится расширенный список координационных упражнений, которые тренеры должны включать в свои конспекты учебных занятий.

Координационные упражнения для юных футболистов

1 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок, на счет 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги, выполнять в другую сторону.

2 Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.

3 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – исходное положение. Затем на счет 9 – 10 – круг руками назад, и далее на счет 11 – 16 упражнение выполняется в другую сторону. При вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг правой рукой вперед, на счет 3-4 – круг левой рукой назад, на счет 5-6 – круг левой рукой вперед, на счет 7-8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

5 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7-8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 – круги кистями назад, на счет 7-8 – 2 круга плечами вперед.

6 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

7 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, 4 – левая перед грудью, 5-6 – два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

8 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

9 Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 – 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 – два круга: правая рука вперед, левая – назад; на счет 5-6 – два круга руками назад; на счет 7-8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

10 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно.

11 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки ног, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.

12 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик», на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот вправо на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево

на 900, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

15 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16 Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Более старшим футболистам можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Упражнения с использованием бега и прыжков

1 Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 900, ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 900, ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

2 Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

3 Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 1800 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 1800 вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

4 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 3600 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 3600 влево.

5 Исходное положение – стоя левым боком вперед. На счет 1-6 – бег скрестным шагом, на 7-8 – прыжок на 1800 – 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из исходного положения: стоя правым боком вперед на счет 1-6 – бег скрестным шагом (другим боком), на 7-8 – прыжок на 1800 – 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с правой руки), или кувырок.

6 Исходное положение – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза.

7 Исходное положение – полуприсед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении

глубокого приседа). На счет 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 9-11 – прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево. На счет 13-15 – прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

8 Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом юных футболистов. Например, подойдут квадраты 30 см на 30 см, или кольца диаметром 30 см.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1.

прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2.

на счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

на счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение 3.

на счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4.

на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5.

на счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6.

на счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7.

на счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8.

прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячом.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами, все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4 – 5 повторений);

Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4 – 5 повторений);

Удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу), так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5 – 6 повторений);

Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5 – 6 повторений);

Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4 – 6 повторений).

Эстафеты.

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3 – 4 раза прыгнуть боком через скамейку, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, 5 – пробежать по узкому краю скамейки. Вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, в конце дистанции – конус. Пропрыгать на одной ноге круг справа, 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева, 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки, 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6 – 8 футболистов. Исходное положение сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвигание вперед в таком положении 5 м. Обратное – прыжками на одной ноге.

Эстафета 5. в колоннах по 4 – 8 футболистов, на дистанции 10 м – по 2 стойки и по 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, подлезть через второй.

Результаты освоения программы

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<p style="text-align: center;">Здоровье и физическая культура</p> <p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Владеет основами гигиенической культуры (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).</p>
2. Любопытный, активный	<p>Любопытство и активность вызывает что-то совершенно новое, случайно попавшее в поле зрения ребенка, или предложенное взрослым.</p> <p style="text-align: center;">Здоровье и физическая культура</p> <p>Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые игры, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
3. Эмоционально отзывчивый	<p>Подражает («заражается») эмоциям взрослых и детей.</p> <p style="text-align: center;">Здоровье и физическая культура</p> <p>Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p>
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	<p>Общение носит ситуативный характер, во многом зависит от практических действий взрослых и сверстников. Предпочитает общение и взаимодействие с взрослыми.</p> <p style="text-align: center;">Здоровье и Физическая культура</p> <p>Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p>

<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Способен соблюдать простые (гигиенические и режимные) правила поведения при контроле со стороны взрослых.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Интеллектуальные задачи решает в практических действиях. Стремится самостоятельно решить личностные задачи, но может сделать это только с помощью взрослого.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровья берегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p> <p>Безопасность</p> <p>Имеет представление об основных источниках опасности в быту (горячая вода, огонь, острые предметы и др.), на улице (транспорт) в природе (незнакомые животные, водоемы) и способах поведения (не ходить по проезжей части дороги, быть рядом с взрослым, при переходе улицы держать его за руку, идти на зеленый сигнал светофора и др.), о некоторых правилах безопасного для окружающего мира природы поведения (не заходить на клумбу, не рвать цветы, листья, не ломать ветки деревьев и кустарников, не бросать мусор).</p>
<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого.</p> <p>Здоровье и Физическая культура</p> <p>Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.</p> <p>Безопасность</p> <p>Старается действовать по инструкции взрослого в стандартной опасной ситуации.</p>
<p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>Физическая культура</p> <p><i>Умеет выполнять различные виды ходьбы, бега, упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны; - ходить по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну; - догонять, убежать; бегать с остановкой и сменой направления;

	<p>по кругу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробегать быстро 10-20 м; - бегать непрерывно 50-60 с; - пробежать медленно до 160 м. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать на одной ноге; - перепрыгивать через невысокие предметы (5 см); - перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см); - прыгать в длину с места на расстояние не менее 40см. <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м); - попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой. <p><i>Лазание, ползание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5 м) и спускаться с нее; - ползать по гимнастической скамейке; - перелезать через лежащее бревно. <p><i>Упражнения для отдельных групп мышц:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад; - для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки; - для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны. <p><i>Спортивные развлечения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников; - скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых; - кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево; - передвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. <p>Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.</p> <p>Знает спортивные игры и правила: пионербол; баскетбол; футбол; дартс.</p>
--	--

Методическое обеспечение программы

Программа «Чемпион» предусматривает использование методического обеспечения:

1. наглядные и дидактические пособия;
2. учебную и методическую литературу;
3. диагностические методики /Приложение;
4. видеоматериалы по спортивным играм (электронная папка):
5. электронные ресурсы:
официальный сайт Федерации волейбола России / <http://www.volley.ru/>;
официальный сайт Федерации футбола России / <http://rfs.ru/>;
официальный сайт Федерации дартс России / <http://dartsrf.ru/>;
официальный сайт Федерации баскетбола России / <http://basket.ru/>.

Типовая структура тренировочного занятия

Нужно использовать следующую типовую структуру тренировочных занятий:

- 1) разминка;
- 2) обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола);
- 3) обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола);
- 4) игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.);
- 5) игра по правилам футбола;
- 6) развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей);
- 7) заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.), и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

Футбол для детей, особенно детей 4-5 лет - это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник.

Типы физкультурных занятий

Тренировочное - решает задачи формирования двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий).

Сюжетное - построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям;

Игровое - построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.;

Комплексное - направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития;

Физкультурно - познавательное - обогащать детей знаниями о пользе занятий физической культурой. Формировать у детей представления о полезных и вредных привычках. Способствовать овладению культурно-гигиеническими навыками; формировать у детей знания о рациональном питании, полезных продуктах; воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их; формировать знания у детей о предупреждении некоторых заболеваний, травматизма; воспитывать интерес к движению, желание самостоятельно заниматься физической культурой; развивать любознательность, смекалку, логику;

Тематическое - посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, баскетбол и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях;

Контрольное - проводится в конце года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей.

4. Система контроля и зачетные требования

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости (табл. 1-3).

Таблица 1

Нормативы для детей 4-5 лет

Наименование	Мальчики	Девочки	Оценка за
--------------	----------	---------	-----------

норматива			выполнение
Быстрота			
Бег 10 метров с выс/ст. (сек)	3,3<	3,3<	Отлично
	3,4-4,0	3,4-4,0	Хорошо
	4,1-4,6	4,1-4,6	Удовлетворительно
Челночный бег 3x10 (сек.)	10,5<	10,5 и <	Отлично
	10,6-11,6	10,6-11,6	Хорошо
	11,7-12,0	11,7-12,0	Удовлетворительно
Скоростно-силовые качества			
Прыжок в длину с места (см)	125-130	125-130	Отлично
	116-124	116-124	Хорошо
	105-115	105-115	Удовлетворительно
Техническая подготовка			
Вбрасывание мяча руками из-за головы на дальность (м)	5	5	Отлично
	4	4	Хорошо
	3	3	Удовлетворительно
Жонглирование мячом (раз)	8-10	8-10	Отлично
	5-7	5-7	Хорошо
	2-4	2-4	Удовлетворительно
Гибкость	Ладонями до пола	Ладонями до пола	Отлично
	Кончики пальцев до пола	Кончики пальцев до пола	Хорошо
	Минус 5 см	Минус 5 см	Удовлетворительно
Бросок мяча из-за головы (м)	7-8	5-6	3-4

Примечание

Упражнение № 1. Бег 30 метров по прямой - (скоростные способности). Измеряется в секундах. Выполняется с высокого старта. Даются две попытки. Лучшая заносится в протокол.

Упражнение № 2. Прыжок в длину с места - (скоростно-силовые способности). Измеряется в сантиметрах. Исходное положение - полуприсед, ступни параллельно линии отталкивания, руки назад. Выполняется три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

Упражнение № 3. Челночный бег 3x10 м - (координационные способности в беге). Измеряется в секундах. Выполняется с высокого старта. Даются две попытки. Лучшая заносится в протокол.

Упражнение № 4. Гибкость - (гибкость позвоночника и тазобедренных суставов). Тестируемый должен, наклоняясь и не сгибая ноги в коленях, коснуться ладонями или кончиками пальцев рук пола. Если же он не дотягивается до пола, то результат составляет количество сантиметров от пола до кончиков пальцев со знаком минус.

Упражнение № 5. Бросок мяча из-за головы - (скоростная сила).

Стоя на месте или с шага, прогнуться спиной назад, руки вверх за голову с мячом, резким движением выпрямить туловище с одновременным взмахом рук вперед бросить мяч как можно дальше. Измеряется в метрах. Мяч футбольный, № 3. Дается две попытки.

Таблица 2

Нормативы для детей 4-5 лет
(технические нормативы)

Тесты	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Ведение мяча по прямой 10 м (сек.)	4,3 и <	4,4 - 5,0	5,1 - 5,6
Ведение мяча «змейкой» 10 м (сек.)	16,5 и <	16,6 - 18,4	18,5 - 20,5
Ведение мяча с ударом по воротам (сек.)	10,5 и <	10,6 - 11,6	11,7 - 12,0
Жонглирование ногой с отскока от пола (кол. раз)	4	3	2
Игровое упражнение 1x1 (площадка 10x5 м)	Экспертная оценка		

Примечание:

Упражнение № 1. Ведение мяча по прямой 10 метров - (специальные скоростные качества). Испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом (№ 2 или 3) в ногах. Задача испытуемого, по сигналу максимально быстро провести мяч в коридоре равном 1 метру до финишной черты. Дается две попытки. Время измеряется в секундах.

Упражнение № 2. Ведение мяча «змейкой» 10 метров - (специальные скоростно-координационные качества). Испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом (№ 2 или 3) в ногах. Задача испытуемого, по сигналу максимально быстро ведя мяч ногой, последовательно обвести четыре стойки (фишки) и финишировать, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Стойки устанавливаются в следующей последовательности: 2 метра вперед и 1 метр в правую сторону, далее вторая стойка 2 метра вперед и 1 метр в лево, третья стойка - 2 метра вперед и 1 метр в право и четвертая - два метра вперед и 1 метр влево. Дается две попытки. Время измеряется в секундах.

Упражнение № 3. Ведение - удар. Дистанция 10 метров. Испытуемый по сигналу экзаменатора ведет мяч ногой и с расстояния 5 метров производится удар в створ ворот (размер ворот 2х3 м). Мяч должен пересечь линию по воздуху или по земле. Норматив сдается на время. По движению испытуемого секундомер включается, а когда мяч после удара пересекает линию ворот, выключается. Выполняется три попытки.

Упражнение № 4 - 5. Жонглирование мячом.

1. Стоя на месте, испытуемый выполняет жонглирование стопой с отскока от земли, делая касание левой и правой ногой. Выполняется две попытки.
2. Стоя на месте, испытуемый выполняет жонглирование бедром, делая касание левой и правой ногой. Выполняется две попытки.

Упражнение № 6. Игровое упражнение 1х1. Площадка 10х5 метра, испытуемые не выходя за пределы площадки играют в двое ворот (без вратарей). В место ворот ставятся две фишки на расстояние 1 метра друг от друга. Задача испытуемых забить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои. Оценивается техническая подготовленность, игровое мышление.

5. Методические рекомендации по реализации программы «Чемпион» для детей 4-5 лет

В дошкольном возрасте дети осваивают элементы игры в футбол и основные приемы техники игры: перемещения, ведение мяча, передачи партнеру с учетом его движения, прием мяча и отбор мяча, удары по воротам с места и после ведения ногой, вбрасывание, приемы игры вратаря.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол, выполняются в основном серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной, носком стопы.

В начале обучения необходимо нацеливать детей на овладение правильными движениями, затем осваиваются сильные и точные удары и скорость движений. Все приемы владения мячом совершенствуются в игровых упражнениях, подвижных играх, для более быстрого усвоения, которых нужно наибольшее количество мяче на площадке (по возможности мяч каждому игроку).

Основы технической подготовки

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

В первую очередь следует научиться ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5 на 10 м и до 20 на 40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления того «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно – положении бьющей и опорной ног.

Ведение мяча

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Юному игроку необходимо объяснить, что мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника. Перевод мяча со стопы одной ноги на стопу другой обеспечивает не только надежный контроль мяча, но и затрудняет отбор его игроком соперника.

Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом.

Для того чтобы вести мяч, игрок должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от игрока большего внимания и контроля. Дело в том, что мяч в этом случае отдалека от ноги футболиста и находится несколько сбоку от стопы. В таком положении его сложнее сохранить, если соперник пойдет в Ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.

Остановка мяча

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, посланный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

При выполнении этого приема необходимо быть внимательным и аккуратным, с тем, чтобы мяч не отскочил на не контролируемое расстояние и не попал к противнику. Особенно опасна ошибка при остановке мяча в штрафной площадке при обороне своих ворот. Она позволит противнику, без предварительной обработки, нанести прицельный удар. Неудачная остановка мяча при переходе от обороны к атаке приводит к его потере.

В техническом арсенале каждого футболиста должно быть несколько видов остановок мяча, и все они изучаются с раннего возраста. Тренер должен научить юных футболистов следующим видам остановок мяча:

1. Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

2. Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом. Игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой, и, «придавить мяч» перед собой к газону.

3. Остановка мяча бедром применяется в ситуациях, когда он летит навстречу футболисту по снижающейся траектории. В этом случае бедро необходимо направить навстречу мячу, и в момент касания выполнить уступающее движение назад. Расслабив бедро, перехватываем мяч на удобной для игрока высоте, опускаем его вниз и выполняем последующий прием – удар, передачу и т.д.

4. Остановка мяча грудью, головой. При подработке или остановке летящего мяча головой, ее необходимо отклонить назад для снижения скорости полета, и в момент соприкосновения с ней полностью взять мяч под контроль, овладев им для решения последующих технико- тактических задач.

Для остановки мяча грудью нужно вытянуть ее вверх, сделать вдох, с отклонением – прогибом назад, что позволит несколько расслабить мышцы и амортизировать скорость полета мяча, полностью замедлить его движение и сбросить мяч вниз для выполнения последующих технико-тактических действий: обводки соперника, удара по воротам, передачи мяча партнеру и т.д.

5. Остановка мяча подъемом, или носком. Опустившийся к игроку мяч можно подработать и остановить мяч. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

6. Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Удары по мячу

1. Удар внутренней стороной подъема.

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара по воротам противника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема недостаточно сильный, но точный.

Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Туловище при ударе правой ногой отклоняется влево, при ударе левой ногой – вправо.

2. Удар серединой подъема.

Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам с этих расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по

высокой траектории, при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

3. Удар внутренней частью подъема.

Этот удар применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, игрок должен встать в 3-4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

4. Удар внешней частью подъема.

Применяется при обстреле ворот, в угловых и штрафных ударах, при скрытой передаче мяча партнеру. При выполнении этого удара мяч закручивается, отклоняясь в сторону. Для того, чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

5. Удар носком

Удар применяется в сырую погоду.

Удар наносится по размокшему мячу.

При ударе по воротам с небольшого замаха.

При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

6. Удар пяткой.

Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко.

Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом, или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить вперед мяча, чтобы пятка оказалась против середины мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась

напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

Дошкольники знакомятся с тактическими действиями: мяч вести дальше от соперника ногой; при быстром беге лучше вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом; если на встречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

В дошкольном возрасте в футбол играют по упрощенным правилам, цель одной команды - забить как можно больше мячей, другой - не пропустить противника к своим воротам и не дать забить мяч.

Площадка для игры может иметь размеры от 5*10 до 20*40 м в зависимости от количества игроков. Состав команды 5-8 человек.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования. Это положение распространяется также на последующие два этапа многолетней подготовки. На этапе начального обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

На занятиях с возрастом 5 лет нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

В основе поурочной программы лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В тренировочных занятиях необходимо использовать только облегченные мячи. Можно обойтись вообще без традиционной разминки (бег, обще-развивающие упражнения, и т.п.), и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих тренировочных занятиях.

6. Материально - техническое обеспечение

Эффективность тренировочного процесса в школах олимпийского резерва по футболу зависит от материально-технической базы. Создание специальных условий для качественной подготовки юных футболистов, обеспечение комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей путем целенаправленного использования всех возможностей материально-технического обеспечения вида спорта.

Средствами технического оснащения являются: футбольные площадки с сеткой, мячи футбольные, мячи набивные, мячи теннисные, скакалки, скамейки гимнастические, кегли, перекладина.

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Гимнастическая стенка	5 пролетов
2.	Дуги для подлезания	4
3.	Игровая форма двух цветов	30
4.	Канат для перетягивания	1
5.	Кегли	20
6.	Комплект конусов	2 x 40
7.	Конусы тренировочные	20
8.	Малые футбольные ворота (1x1 м)	2
9.	Мячи волейбольные	25
10.	Мячи теннисные	25
11.	Мячи футбольные (3)	25
12.	Обручи	25
13.	Перекладина	1
14.	Планшет магнитный	2
15.	Сетка для мячей	10
16.	Скакалки	25
17.	Скамейки гимнастические	25
18.	Стойки для обводки	20
19.	Футбольная сетка	2

Специализированные площадки:

- 1) футбольных полей - 4 (одно синтетическое с подогревом);
- 2) два игровых зала 30x20 м;
- 3) тренерская комната;
- 4) методический класс, оборудованный современной аппаратурой (видеокамера, проектор, компьютер, видео- и аудиоаппаратура);
- 5) раздевалки для обучающихся (душ, туалет);
- 6) медико-восстановительный центр (сауна, бассейн и т.д.)

7. Перечень информационного обеспечения

Литература, используемая в процессе разработки и реализации программы

Основная литература

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст] : науч.- метод. пособие ; монография / В. П. Губа. - М. : Сов. спорт, 2012. - 384 с.

2. Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов [Текст] : монография / В. П. Губа, А. А. Шамардин. - М. : Сов. спорт, 2015. - 284 с.
3. Корягина, Ю. В. Комплексный контроль в футболе [Текст] : учеб. пособие для студентов направления 034300 "Физ. культура", магистрантов профиля магистер. подгот. "Система подгот. высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта", для слушателей ФПК, тренеров по футболу, науч. работников и специалистов / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов, Ю. И. Сиренко ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. - 136 с.
4. Губа, В. П. Теория и методика футбола [Текст] : учеб. для студентов вузов по направлению подготовки 49.03.01 "Физ. культура" (бакалавр) и 49.04.01 "Физ. культура" (магистр) / В. П. Губа, А. В. Лексаков. - М. : Спорт, 2015. - 568 с.
5. Кокорина, Е. А. Морфологические критерии спортивного отбора в сложнокоординационных видах спорта и спортивных играх [Электронный ресурс] : учеб. пособие по направлению 49.04.01 "Физ. культура" / Е. А. Кокорина ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - Электрон. дан. - СПб. : [б. и.], 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки.
6. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. Д. Железняк. - 9-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Текст] / М-во спорта Рос. Федерации. - М. : Сов. спорт, 2014. - 23 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М. : Академия, 2014. - 480 с. - (Высш. образование. Бакалавриат)

Рекомендуемые периодические журналы

1. Культура физическая и здоровье: ежекварт. науч.-метод. журн. / учредитель Мин-во образов. и науки [и др.]. - 2004. – . - М. : Редакция журнала «Культура физическая и здоровье», 2012- . – Ежекварт.
2. Теория и практика физической культуры: ежемес. науч.-теор. журн. / учредитель Гос. Комитет РФ по физ. культ., спорту и туризму [и др.]- 1925 - . - М. : Просветитель, 2011- . - Ежекварт.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод. журн. / учредитель Рос. Академия образов. [и др.]. – 1996 - . – М. : АртМедиаХаус, 2011- . – Ежекварт.

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина: науч.-практич. журн. / учредитель Общерос. обществ. фонд «Социальное развитие России». - 2002 - . - М. : РЕА, 2011- . – Ежемес.
5. Спортивная медицина: наука и практика: науч.-практ. журн. / учредитель ОАО «Олимпийский комплекс «Лужники» [и др.] – 2012- . – М. : ООО «Пик-Фарма», 2012- . – Ежекварт.
6. Научно-спортивный вестник Урала и Сибири: журнал / учредитель ФГБОУ ВПО УралГУФК, ФГБОУ ВПО СибГУФК. - 2014 - . – Челябинск : Издат. Центр «Уральская Академия», 2014- . – Ежекварт.
7. Физкультурное образование Сибири: науч.-метод. журнал / учредитель СибГУФК – 1995 - . – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011-. - 2 раза в год.
8. Вестник спортивной науки: журн. / учредитель Мин-во спорта, туризма и молодежной политики РФ [и др.]. – 2003 - . – М. : Сов. спорт, 2011- . – Двухмес.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". <http://window.edu.ru/>
2. Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru/>
3. Официальный сайт Российской государственной библиотеки. <http://www.rsl.ru/>
4. Спортивная электронная библиотека. <http://libsport.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование». <http://www.edu.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/>

Приложение

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей (для центральных районов России)

Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте

4-5 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
Ниже среднего	100	14,4-19,5	97	13,4-19,4
	101	14,7-19,8	98	13,8-19,8
	102	15,1-20,2	99	14,2-20,2
	103	15,4-20,5	100	14,6-20,6
	104	15,7-20,8	101	15,0-21,0
	105	16,1-21,2		
Средний	106	16,4-21,5	102	15,4-21,4
	107	16,7-21,8	103	15,8-21,8
	108	17,0-22,1	104	16,2-22,2
	109	17,4-22,5	105	16,6-22,6
	110	17,7-22,8	106	17,0-23,0
	111	18,0-23,1	107	17,4-23,4
	112	18,4-23,5	108	17,8-23,8
	113	18,7-23,8	109	18,2-24,2
	114	19,0-24,1	110	18,6-24,6
	115	19,4-24,5	111	19,0-25,0
	116	19,7-24,8		
Выше среднего	117	20,0-25,1	112	19,4-25,4
	118	20,3-25,4	113	19,8-25,8
	119	20,7-25,8	114	20,2-26,2
	120	21,0-26,1	115	20,6-26,6
	121	21,3-26,4	116	21,0-27,0
	122	21,7-26,8		
Высокий	123	22,0-27,1	117	21,4-27,4
	124	22,3-27,4	118	21,8-27,8
	125	22,7-27,8	119	22,2-28,2
	126	23,0-28,1	120	22,6-28,6
	127	23,3-28,4	121	23,0-29,0