



## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цели программы.....	4
Задачи программы.....	4
Нормативно-правовая база.....	5
Принципы физического воспитания.....	5
Общепедагогические принципы.....	5
Содержание программы.....	9
Учебный план тренировочных занятий.....	9
Краткое содержание программного материала.....	9
Планирование подготовки начинающего футболиста.....	10
Планирование тренировочного занятия.....	11
Структура тренировочного занятия.....	11
Средства контроля.....	12
Методические рекомендации.....	12
Список литературы.....	16

## Пояснительная записка

Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе игр мышцы мальчика каждый день «учились» координировать эти действия. Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо технического приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика или девочки формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, малоэффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение технических приемов, мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Обучение техническим приемам в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером.

Кроме того, на современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий

сохранения и укрепления здоровья детей. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление паса, удара согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей. Тренировки, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом.

### **Цели программы:**

- Поиск одаренных, талантливых детей для дальнейшего их обучения в специализированных детско-юношеских футбольных школах.
- Освоение техники игры в футбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- Адаптация детей к школе.
- Гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами футбола.

### **Задачи программы:**

- Сохранить и приумножить любовь детей к футболу, с которой они пришли в футбольную группу. Убедить их в том, что занятия футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
- Сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба или футбольной школы.
- Научить детей основам техники футбола, такими как техника остановок (подшовой, внутренней частью стопы, бедром) и передач мяча (подъемом, внутренней частью стопы, внешней частью стопы), ведения и обводки, ударами по воротам, обманным движениям (финтам).
- Дать теоретические знания о здоровье человека, физической культуре, спорте, этике поведения спортсмена; выработать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения.

## **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в футбольную секцию при соблюдении организационно-методических и медицинских требований составляет 4 года.

В этом случае необходимо:

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

## **Принципы физического воспитания:**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к учителю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Основные из этих принципов:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

## **Общепедагогические принципы:**

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений.

Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением.

Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанное на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к не освоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, тренер всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и



гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

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

**Периодичность** проведения занятий - 2 раза в неделю. Количество занятий в год – 72.

**Продолжительность** занятий для детей:

4-5 лет - не более 20 минут;

5-6 лет - не более 25 минут;

6-7 лет - не более 30 минут.

**Место проведения**-спортивный зал или открытая спортивная площадка.

## **Возрастные особенности физического развития детей:**

**Дети 4-5 лет** владеют элементарными культурно-гигиеническими умениями (процессы умывание, самообслуживание, прием пищи, уход за вещами и игрушками). Выполняют - при напоминании и самостоятельно. Дети владеют отчетливым образом последовательности действий при выполнении гигиенических процедур. Понимают важность соблюдения гигиенических процедур и влияние их на здоровье человека. Дети знают части своего тела, их назначение. Имеют представления об основных системах организма. Помогают детям, не умеющим самостоятельно и правильно одеваться.



Дошкольник этого возраста отличается высокой активностью, что создает новые возможности для развития самостоятельности. Для закрепления этих качеств необходимо насыщать жизнь детей практическими и познавательными ситуациями, в которых необходимо самостоятельно применять освоенные приемы.

Хорошо владеют пространственной ориентировкой в зале. Ориентируются на общий темп выполнения.

Ходьба вполне уверенная, с четким соблюдением намеченного направления. Движения рук еще не энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Туловище не достаточно выпрямлено, плечи напряжены. Увеличивается длина шага, устанавливается его ритмичность. За частую отсутствует правильная осанка, встречается «шарканье» ногами. Не контролируют постановку стопы.

Недостаточная согласованность движений рук и ног. Испытывают трудности в беге группой. При беге «кучкуются». Многие по-прежнему при беге наступают на всю ступню. Нет легкости бега.

Нет понимания взаимосвязи двигательных действий (толчок - полет). Недостаточно развита сила мышц нижних конечностей и слаженность мышечных групп рук, ног и туловища. Устойчив в статических позах. Может подпрыгивать с продвижением вперед. Умеет спрыгивать с высоты 15 - 20 см.

Возможности бросания и ловли предмета повышаются в связи с увеличением силовых качеств, развитием координации движений и глазомера. В этом возрасте интенсивно развивается сила мышц, в том числе и плечевого пояса. Увеличивается дальность броска.

Лазают уверенно. Владеют разными видами лазания. Не усвоен чередующийся шаг при спуске. Боятся высоты. Увеличивается прирост скорости при лазании.

Частично сохраняется неуверенность при сохранении равновесия.

Дети в речи используют формулировки «правила», «роли», «ведущий». Увеличивается количество игровых заданий. Усложняются условия проведения игры: увеличивается расстояние бега, высота прыжков, подбираются игры на совершенствование двигательных качеств. Усложнение содержания и правил возможно за счет увеличения объема знаний, расширения кругозора и обогащенного двигательного опыта детей. Роли распределяются среди детей. Используются сюжетные игры. Воображение ребенка носит воссоздающий характер, для этого используются сказочные игровые образы. Объяснение осуществляется через сюжетный рассказ. Появляются игры с простейшим соревнованием, как индивидуальным, так и групповым.

Основное достижение ребенка **5-7 лет** — самостоятельное выполнение всех гигиенических процедур. Более того, дети владеют не только техникой, но и знанием объема процедур, необходимых для той или иной ситуации. Ребенок умеет складывать аккуратно предметы своей одежды на соответствующие места. Следит за порядком в ближайшем окружении.

Дети этого возраста знают жизненно необходимые компоненты распорядка дня, понимают его значимость для здоровья.

В этом возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность ходьбы. Самостоятельны при построении и перестроении, четко реагируют на команды.

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Увеличивается диапазон двигательных умений и навыков, что связано с развитием физических качеств (выносливость, скорость выполнения движения и т.д.), появляется возможность более успешного овладения движением (упражнением) в целом, так и отдельными элементами.

В ходьбе дети 5-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. Ориентируются при передвижении группой. Умеют принимать правильное положение тела (туловище выпрямлено, голова вперед)

В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки. Достаточная согласованность движений рук и ног. Появляется «полетность» бега.

Понимают взаимосвязанность двигательных действий: чем сильнее отталкиваешься, тем выше (дальше) прыгнешь. Не всегда могут рассчитать силу толчка и точность приземления. При прыжке в длину с места не умеют группировать в полете и выносить ноги вперед.

Улучшается глазомер и координация движений. Появляется согласованность работы мышц плечевого пояса.

Увеличивается темп выполнения движения. Повышается качество выполнения, ритмичность и координация движений. Различают разные способы выполнения движения, сознательно применяют тот или иной из них. Уверенно поднимаются по лестнице до самого верха, лучше чередуют движения рук и ног, могут перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Хорошо развит вестибулярный аппарат. Своевременно восстанавливают балансировку.

Самостоятельно следят за выполнением правил. Игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование.

## Содержание программы

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Возраст	Виды подготовки							Всего часов
	Интегральная	Техническая	Соревновательная подготовка (игры)	Тактическая	Специальная физическая	Общая физическая	Контрольные испытания	
<b>4-5 лет</b>	4	20	2	6	10	28	2	72
<b>5-6 лет</b>	4	20	2	6	10	28	2	72
<b>6-7 лет</b>	4	20	2	6	10	28	2	72

### Краткое описание содержания программного материала

#### Техническая подготовка.

**Удары по мячу ногами.** Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой(назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения(финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой(без касания или с касанием мяча подошвой)или удар пяткой назад-неожиданным рывком вперед уйти с мячом, быстро отвести мяч подошвой под себя-рывком с мячом уйти в перед, выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги в перед, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (0,5-1 кг).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

**Основные движения.** Бег 30 м. на скорость. Челночный бег до 3х30 м., до 2х60м. Бег медленный до 10 мин. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча в цель. (игры без мяча – «волк и зайцы», «хвост тигра», «найди свой дом», «рыбаки и рыбки», «день-ночь», игры с мячом – «охотник и кенгурята», «снайпер», «гольф», «охотник за привидениями»).

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

## **Тактика игры в футбол.**

### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

**Действия без мяча.** Открывание; отвлечение соперников; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩЕГО ФУТБОЛИСТА**

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

- 1) план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- 2) план работы в микроцикле;
- 3) план работы в годичном цикле.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной**. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

**Часть первая, подготовительная (разминка).** В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

**Часть вторая (основная).** В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

**Часть третья, заключительная (заминка).** Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

## **СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Место проведения, кол-во занимающихся:** \_\_\_\_\_

**Инвентарь:** мячи, манишки, конусы, фишки, стойки.

**Задачи:**

**Разминка (2-4 мин)**

**Основная часть (16-23 мин)**

**Заключительная часть (2 мин)**

## СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение. Контроль за уровнем нагрузки на занятие проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота.

## ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

**Спортивная тренировка** – это специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов. С биологической точки зрения спортивную тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок. В основе адаптации организма к физическим нагрузкам лежат возникающие в результате систематической тренировки морфологические, метаболические и функциональные изменения в различных органах и тканях организма человека, происходит совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты. Цель физической тренировки ребенка определяется необходимостью создания его физического здоровья, основы его кинезиологического потенциала, а специфика ее содержания связана с

возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке. Таким образом, опираясь на свойства процесса адаптации можно целенаправленно подбирать те или иные тренировочные воздействия и, регулируя их параметры, сознательно формировать новые качественные признаки двигательной функции человека. Содержание спортивной тренировки футболиста составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств. Содержание спортивной тренировки футболистов составляют: техническая и тактическая подготовка; физическая подготовка; психологическая подготовка. Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (4-7 лет), - это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

### **ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

В настоящее время проблема технической подготовки футболиста является одной из актуальных. Современный футбол предъявляет к технической подготовке самые высокие требования, заставляя тренера искать более совершенные формы работы. Недостаточно прочно усвоенные игровые приемы на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболиста. Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на 26 первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Последовательность такого процесса обучения будет следующая:

1. Начальная постановка техники.

2. Стабилизация и совершенствование.

Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей. Помимо сложной и трудной технике футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянное изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения – все эти составляющие игры необходимо перенести в тренировочный процесс. На тренера возлагается ответственная задача – кропотливый поиск и подбор упражнений. Они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение их должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным.

### **УПРАЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

#### **Техника передвижений**

#### **Беговые упражнения**

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.

2. Бег с высоким подниманием бедра.

3. Семенящий бег.

4. «Олений бег».

5. Бег с захлестыванием голени.

6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

#### **Беговые упражнения с изменением скорости**

1. Бег коротким и длинным шагом.

2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.

3. Бег с ускорениями на месте и в движении.

4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.

5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.

6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера

### **Старты из статических исходных положений**

1. Старт из положения сидя, полуприседа, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

### **Остановка катящегося мяча в парах**

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой.
2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно.
4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы.
5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.

### **Остановка катящегося мяча в парах в движении**

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении.
2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину.
3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину.
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения - «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.
5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания.

### **Остановка летящего мяча**

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли (1).
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром (2).
3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью (3).
4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы (4).
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.

### **Остановка летящего мяча в парах**

1. Остановка летящего мяча в парах: а) внутренней частью стопы ; б) внешней частью стопы ; в) верхней частью стопы .
2. Остановка летящего мяча бедром.
3. Остановка летящего мяча грудью.
4. Остановка летящего мяча головой.
5. То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы в движении.

### **Передачи мяча внутренней частью стопы.**

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага.
2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.
3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы.
4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.
5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°.
6. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки.



### **Передачи мяча внутренней частью стопы в движении**

1. Прием и передача мяча в парах Внутренней частью стопы в два касания.
2. То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед.
3. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место.
4. То же, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на свое место.
5. Соревнование: 1) Кто быстрее сделает 20 передач. 2) Кто больше сделает точных передач.

### **Передачи мяча в парах со сменой позиции**

1. Передача мяча в парах. После передачи партнеру обежать стойку.
2. То же, что упр. 1, только обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место.
3. То же, что упр. 1, только обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек.
4. То же, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно обегают стойку.
5. То же, что упр. 1, только после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу.

### **Удары подъемом стопы**

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.
2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага.
3. Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар.
4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д. Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой

### **Удары внешней частью стопы**

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу.
2. Удар внешней частью стопы с шага.
3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.
4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.
5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.

### **Удары ногой по прыгающему мячу**

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы.
2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку.
3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.
4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.

### **Ведение мяча различными способами**

1. Ведение мяча только правой или только левой ногой.
2. Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

### **Ведение мяча с различными задачами**

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы.
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.
3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости. 5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

### **Ведение мяча с обводкой стоек**

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча: а) максимальное; б) минимальное.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

#### **Подвижные игры:**

**«снайпер»** - у всех игроков по мячу, один игрок-снайпер, задача снайпера попасть по мячу игрокам, а игроки должны ведением мяча уходить от снайпера и не дать попасть по своему мячу. Следить, чтобы игроки не отпускали далеко от себя мяч.

**«охотник за привидениями»** - у привидений по мячу, охотник по команде должен задеть у приведения мяч, у кого задел-то привидение (заморожено-стоит и не двигается). Привидения ведением мяча убегают от охотника, делая на время-кто больше поймает привидений за 1 мин.

**«хвост тигра»**- у каждого тигра есть свой хвост(манишка), крепим сзади за шорты. по сигналу тигры должны у других хвост выдернуть, а свой стараться сохранить. Побеждает тот, кто больше выдернет хвостов.

**«найди свой дом»**-игроки собираются в круг в центре площадки, фишки разных цветов расположены произвольно (на 1 фишку меньше, чем игроков), по сигналу игроки должны быстро занять свободную фишку, кто остался без дома - 5 приседаний.

**«рыбаки и рыбки»**-начинает один рыбак, а остальные рыбки по сигналу рыбак должен задеть рыбку(поймать), кого поймал, тот берется за руку с рыбаком и уже два игрока и так до тех пор, пока не поймают всех рыбок.

**«день-ночь»**-одни игроки день, другие ночь. У каждой команды есть свой дом, по сигналу команды вместе идут на встречу друг другу и по команде тренера (или день или ночь) одни догоняют других, успеть задеть до дома.

**«охотники и кенгурята»** - охотники стоят по середине площадке, друг на против друга, один мяч, кенгурята должны пробежать из одного домика в другой и чтобы охотники в них не попали мячом. Можно не только перебегать, но и перепрыгивать через мяч.

**«гольф»** - у каждого по мячу, на расстоянии 3-5 метров стоят конусы по номерам. Задача попасть мячом в конус и переходить к следующему. Побеждает тот, кто первый попал во все конусы.

#### **Список литературы:**

1. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста.
2. О. Б. Лапшин. – Теория и методика подготовки юных футболистов.– М.: Человек, 2014. – 176с.