

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Нефтеюганска «Детский сад №13 «Чебурашка»



ГОРОД НЕФТЕЮГАНСК 2018

ОПЫТ РАБОТЫ
ПО ТЕМЕ:

«ВНЕДРЕНИЕ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОЦЕСС ИГРЫ ФУТБОЛ
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»

Автор составитель:
Паламарчук Александр
Сергеевич инструктор по
физической культуре

Содержание

	Наименование	Ст раница
.	Актуальность	2
.	Цель и задачи педагогического опыта	3
.	Адресность педагогического опыта	3
.	Новизна педагогического опыта	4
.	Методология педагогического опыта	5
.	Методы	5
.	Описание практического опыта	7
.	Учебно-методическое обеспечение опыта	26
.	Результаты педагогического опыта	26
0	Список используемой литературы	29

Актуальность

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема двигательной активности детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста (С.О. Филиппова, М.А. Правдов; М.А. Рунова, Адашкявичене Э.Й)

В возрасте 5-7 лет большинство функциональных систем ребенка достигает достаточной степени зрелости. Специалисты отмечают, что дети старшего дошкольного возраста обладают большим функциональным потенциалом и готовы к значительным физическим нагрузкам. Несмотря на это, согласно имеющимся данным, заложенная наследственной программой развития потребность в высокой двигательной активности в условиях современных ДОО удовлетворяется всего на 50-60%. Кроме того, в настоящее время отмечается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Так, по имеющимся данным, не готовы к обучению в школе 16-20% дошкольников, более 50% из них имеют существенные нарушения опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. (Адашкявичене Э.Й А.А. Чепуркина, А.А. Мирошников, Т.А. Швалёва, О.П. Бауэр).

Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями (А.А. Горелов, Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, Ю.К. Чернышенко и др.).

В данном контексте особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр. В теории физического воспитания дошкольного возраста методика обучения элементам игры в футбол является одной из наименее изученной. При этом возможности использования упражнений с элементами игры в футбол для психофизического развития ребенка значительны. Наблюдения показывают, что применение на физкультурных занятиях упражнений с элементами игры в футбол, носят эпизодический характер, либо не используются совсем. При общении с детьми о футболе, стало очевидно, что многие дети не знают правил игры, быстро устают, плохо развита техника выполнения упражнений с мячом, координация, ловкость, часть детей предпочитают наблюдать за игрой других детей. Прежде всего, это объясняется отсутствием разработанной и апробированной методики проведения физкультурных занятий на основе применения элементов игры в футбол с детьми старшего дошкольного возраста.

По мнению авторов Э.Й. Адашкявичене, А.А. Чепуркина; А.А. Мирошников, Т.А. Швалёва, С.О. Филиппова физкультурные занятия, построенные на

использовании элементов игры футбол, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, а что самое главное повышают двигательную активность детей, что положительно отражается на общем состоянии организма ребенка

Цель и задачи педагогического опыта

Цель: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения в образовательный процесс элементов игры футбол.

Задачи:

-Познакомить с историей развития российского футбола, с правилами игры в футбол.

-Обучить воспитанников элементам спортивной технике и тактике игры футбол.

-Формировать потребность в двигательной активности, развивать быстроту реагирования и быстроту передвижений, выносливость, ловкость осуществлять самоконтроль.

-Воспитывать нравственно–волевые качества: выдержку, уверенность, решительность, смелость, инициативность, дружеские отношения.

-Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

Адрес педагогического опыта

Педагогический опыт может быть использован инструкторами и учителями по физической культуре в своей образовательной деятельности, а также педагогами дополнительного образования, заинтересованных в получении нового результата образования в соответствии с ФГОС ДО. Предложенный опыт работы, позволит сформировать систему в последующем позволяющей детям, самостоятельно организовывать спортивные игры в особенности игру футбол. Тем самым повышая свою двигательную активность, что в свою очередь положительно влияет на общее состояние организма детей.

Данный опыт может быть использован и апробирован в различных дошкольных образовательных организациях, с детьми во всех возрастных группах.

Опыт работы по данному направлению представлен:

-На муниципальном этапе конкурса «Учитель года -2017» в номинации «Воспитатель года 2017»;

-На городском конкурсе «На призы главы города Нефтеюганска»,

- На педагогическом совете, в дошкольной образовательной организации;
- На методическом объединении инструкторов по физической культуре
- На заседании Управляющего совета от 27.05.2017 года, протокол №4;
- В рамках сетевого взаимодействия с МОУ СОШ № 5 «Многопрофильная»

Новизна педагогического опыта

Новизна опыта заключается в следующем: теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями о влиянии игры в футбол на повышение двигательной активности у дошкольников.

Новизна предусматривает:

- использование элементов игры в футбол в самостоятельной деятельности детей и воспитателя;
- привитие здорового образа жизни, направление ребенка в систему спортивной ориентации;
- определено место и роль применения элементов игры в футбол в образовательном процессе по физической культуре с детьми 5-7 лет, что позволяет дополнить программное содержание по физическому воспитанию в дошкольной организации;
- разработана адаптированная программа для детей дошкольного возраста физкультурных занятий в дошкольной организации с использованием элементов игры в футбол;
- На практике доказано, что применение элементов игры в футбол на физкультурных занятиях в дошкольной образовательной организации обеспечивает повышение уровня двигательной активности, физической подготовленности.

Ключевая идея опыта заключается в повышении двигательной активности дошкольников, что оказывает положительное влияние на органы и системы детей, научить их грамотно организовывать игры в команде, развивая инициативу.

Методология педагогического опыта

При обосновании методологической и педагогической целесообразности профессионального опыта я опирался на практический опыт и научные труды следующих авторов:

-Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 159с.

-Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр.

-Ермакова, Ю.Н. Влияние элементов игры в футбол на психическое развитие детей старшего дошкольного возраста Ю.Н. Ермакова // Сборник трудов 2 Межвузовской научно-методической конференции.- Москва. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2009. – С. 47-49 (авт. вкл. 0,15 п.л.).

-Ермакова, Ю.Н. Особенности влияния занятий футболом на функциональное развитие организма Ю.Н. Ермакова, Е.Н. Колотилова // Материалы Всероссийской научной конференции «Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура участников образовательного процесса». – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2009. – С.58-61 (авт. вкл. 0,35 п.л.)

В основу опыта положены общепедагогические **принципы**:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;

- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;

- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения учитывают возрастные возможности детей;

- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

- принцип постепенности.

Методы

1. Словесной- передачи знаний и руководства действиями, занимающимися: объяснение, рассказ, беседа.

2. Обучение техники: демонстрация (показ), разучивание технических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований; выполнение упражнений для развития физических качеств.

3. Игровой и соревновательный метод.

4. Наглядные методы обучения (демонстрация и показ)

Основными средствами являются физические упражнения направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость—способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстрообучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания, 2) точность его выполнения, 3) время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – по этому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

Гибкость —это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий.

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание (стретчинг, аутотренинг). Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности воспитанников.

Быстрота, как физическое качество—это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Целостные занятия по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

Специальная физическая подготовкапредназначается главным образом для развития специальных физических качеств игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение осуществляется с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомил с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и

т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3), время игры каждой пары составов 35 минут.

Инвентарь и оборудование: футбольный мяч, манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

Описание практической части опыта

Работа по внедрению игры в футбол осуществляется **по разделам:**

В разделе **«Теоретическая подготовка»** использовал материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме: рассматривание энциклопедий о человеке, работа с интерактивными играми «Строение человека»;

Разговор о влиянии закаливающих процедур на организм человека- это проведение ежедневных закаливающих процедур, разговор с детьми о значимости солнца и воды в жизни человека, проводил дидактические игры «Солнце и воздух», «День и ночь», «Четвертый лишний», подвижные и спортивные игры направленные на развитие ловкости, быстроты реагирования «Картошка», «Мяч по кругу передай», «Ловишки с мячом».

С целью знакомства детей с историей развития футбола в стране, просмотрели фильм о советских футболистах, собрали коллекцию иллюстраций о футболе, оформили альбом с эмблемами знаменитых команд страны.

В разделе **«Соблюдение техники безопасности»** осуществлял знакомство воспитанников с основными правилами техники безопасности на занятиях в спортивном зале, правилами поведения в общественных местах. Посредством рассматривания ситуаций и примеров, формирую навыки страховки и само-страховки, учу применять защитные средства для рук и ног во время игры.

Раздел **«Физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества, с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы **«Основы технической подготовки»** включает в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Работа по разделу **«Физическая подготовка»** и разделу **«Основы технической подготовки»** осуществляется параллельно.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Основы технической подготовки детей 5-7 лет

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в учебных занятиях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, отбор мяча. Техническое мастерство детей подготовительной группы 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. 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, отбор 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. Различные подвижные игры с мячом так же играют огромную роль в формировании технических возможностей юного дошкольника.

Техника передвижения в футболе

Практика футбола показала, что **техника передвижения в футболе**, скорость в футболе - врождённое качество и почти не поддаётся совершенствованию т.к. основывается на факторах нервной и конституционной природы.

Существует три основных типа скорости:

1. Скорость, определяемая сокращением отдельной мышцы или группы мышц. На практике это способность мышц к сокращению в самый короткий отрезок времени.
2. Способность выполнять несколько движений одно за другим. На практике - это способность выполнять как можно больше движений за определенный отрезок времени.
3. «Реактивная скорость»

В основном, под понятием **техника передвижения в футболе** подразумевают способность передвигаться с большей быстротой.

Скорость - это проявление динамической энергии. И скорость необходимо развивать и увеличивать.

Методом наращивания скорости в футболе считается повторение. Между забегами должно выделяться время на отдых, в котором футболист полностью восстанавливает свои силы. Однако это время не должно быть слишком долгим, чтобы возбуждение нервной системы не успело расслабиться. Обычно восстановление сил длится 4-6 минут. При большем числе повторений от 5-10. Тренировать ускорение необходимо 2 раза в неделю.

Техника передвижения

Основой в **технике передвижения в футболе** являются беговые упражнения.

Беговые упражнения.

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперёд.
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Семенящий бег

4. Бег с захлестыванием голени.

5. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.

Беговые упражнения с изменением скорости.

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

5. Бег с крестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.

Ещё одним фактором в технике передвижения в футболе являются старты.

Старты из статических исходных положений.

1. Старт из положения, сидя, полу приседя, лёжа.

2. Старт из положения «упор руками»

3. Старт из положения «спиной вперёд»

4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Старты после различных беговых и прыжковых упражнений.

1. Старт после бега с высоким подниманием бедра, после семенящего бега.

2. Старт после бега на прямых ногах с закидыванием пяток, после бега с захлестыванием голени

Описание разделов

Теоретическая подготовка

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол, в том числе и игры по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности. Эмблема футбольных клубов России.

Правила игры в футбол

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол - игра двух команд, и в каждой команде — до 5—7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол - игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

Правила игры в футбол

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

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

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

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

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

Время игры. Игра продолжается 30 мин. Время игры делится на две половины по 15 мин с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится

малоподвижная игра (продолжительностью 3— 5 мин) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной и если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

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

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

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу воспитателя одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После установленного перерыва команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т. е. той, которая не начинала игру.

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

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

Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловить его. Если игрок нарушает

правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения.

За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1—3 мин.

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

Соблюдение техники безопасности

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование.

Учет индивидуальных особенностей детей при обучении игре футбол.

Необходимо учитывать, что при одном и том же возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечнососудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьми лет него, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании нагрузок. Состав, объем, и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов.

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета: разновидности ходьбы(на носках,пятках,внутреннем и внешнемсводе стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением

ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу педагога, с заданием, с предметом в руках.

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и обратно в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность, в двигающуюся цель. Толкание набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.

Упражнения с набивным мячом: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Ведение мяча

Ведение мяча внутренней стороной стопы 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 стопы 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 отдаляется от ноги футболиста и находится несколько сбоку от стопы. В таком положении его сложнее сохранить, если соперник пойдет в отбор.

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. Инструктор должен научить юных дошколят 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 полу.

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. 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.

Удары по мячу

1. Удар внутренней стороной стопы.

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной стопы, 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 стопы 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.

2. Удар носком

При ударе носком для наибольшей точности необходимо попасть в середину мяча, т.к площадь ударной поверхности небольшая. Любое отклонение в сторону приведет к не точному удару.

Применяется:

- При ударе по воротам с небольшого замаха.
- При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

3. 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.

Отбор мяча

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков, и выход из-под игрока.

Передача мяча

Передачи мяча — это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп

игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера.

Передачи мяча различают по дистанции, направлению, траектории и характеру.

Передачи по дистанции в футболе

Короткая (на 5—10 м). Позволяет игроку комбинировать с соседом, освободиться от атаки соперника, преодолевать небольшое расстояние. Отличается высокой точностью, не требует сильного удара, удобна для приема, незаменима в завершающей стадии атаки по центру и в то же время опасна вблизи своих ворот. Злоупотреблять такой передачей не следует, так как она приводит к потере игрового времени и к снижению темпа игры.

Средняя (на 10—20 м). Ценность этой передачи — в универсальности и способности решать многие игровые задачи. Сохраняя довольно высокую точность, такая передача помогает решать задачи преодоления пространства, смены направления атаки, обеспечения безопасности своих ворот. Применима во всех стадиях игры. Не требует больших усилий. Ее можно считать основной в футболе.

Длинная (свыше 20 м). Главное ее назначение — преодоление пространства. Как правило, для нее характерна высокая траектория полета мяча, позволяющая мячу практически беспрепятственно лететь в намеченный адрес. Эффективна при переводе мяча из центра на фланг, с края на край и с фланга в центр. Особое значение приобретает на завершающей стадии атак с фланга. Ею часто пользуются обороняющиеся (переадресуя мяч в линию нападения или с целью обезопасить атакуемые ворота) и крайние нападающие (для перевода мяча в центр или в зону удара). Недостаток длинных передач — длительное время полета мяча и сравнительно невысокая точность.

Вбрасывание мяча из аута

Вбрасывание мяча из-за боковой линии является достаточно важным моментом при игре в футбол: в такой ситуации предоставляется возможность продлить владение мячом, создать опасный момент или, что никому не нужно, потерять мяч. Следовательно, умение правильно вбрасывать мяч из аута представляет собой один из основополагающих навыков игры в футбол. Добавьте сюда тот факт, что многие игроки не работают над развитием навыков вбрасывания мяча, что отнюдь не способствует успеху. Но не стоит беспокоиться. Прочитайте данную статью, уделите должное время тренировкам, и тогда вы сможете извлекать максимальную выгоду при вбрасывании мяча из аута.

Обхватите мяч обеими руками с двух сторон. Ваши руки должны располагаться примерно симметрично по бокам мяча: если бы мяч был часовым циферблатом, правая рука показывала бы на 3:00, а левая – на 9:00. При этом слегка сдвиньте руки назад, так чтобы большие пальцы почти касались друг друга позади мяча. Это придаст броску большую силу.

Вбрасывания из аута назначаются в тех случаях, когда мяч полностью пересек одну из боковых линий поля. При этом мяч следует вбрасывать именно с того места, где он покинул пределы поля.

Встаньте так, чтобы ваши ступни были обращены в сторону поля, а носки касались боковой линии. Для того, чтобы вбрасывание было засчитано, обе ступни должны располагаться за боковой линией и касаться газона. Расставьте ноги так, как вам удобно, обратив ступни в сторону поля. Если при вбрасывании мяча вы собираетесь сделать короткий разбег, встаньте на один-два метра позади боковой линии, чтобы не пересечь ее. Некоторые игроки держат ступни вместе, в то время как другие выносят одну ступню вперед.

Помните о том, что при подаче аута ваши ступни не должны пересекать линию поля – данное нарушение может привести к тому, что ваша команда утратит мяч

Немного выгните спину. Многие игроки бросают мяч за счет движений одних рук, однако бросок выходит сильнее в том случае, если задействовать плечи и спину, а также использовать короткий разбег. Представьте, что ваше тело является оттянутой назад катапультой – ступни твердо стоят на земле, а спина напоминает натянутую пружину. Выгибайте спину непосредственно перед броском мяча.

На данном этапе потренируйтесь выгибать спину так, как вам удобно. Сначала выработайте правильную технику, и лишь затем тренируйтесь бросать мяч подальше. Для начала легкого изгиба спины будет достаточно.

Переместите мяч из-за головы вверх и вперед. Согласно правилам, мяч следует вбрасывать “из-за головы и над головой игрока”.^[3] Часто арбитры снисходительно относятся к быстрому вбрасыванию мяча, но и в этом случае вы должны хотя бы поднять мяч над своей головой.

Если в начале вбрасывания мяча вы будете держать его перед собой, не заноса над головой, вам, скорее всего, засчитают нарушение. Такое случается при быстром вбрасывании.

Согнув ладони вперед, отпустите мяч. При броске переносите руки вверх и вперед, так чтобы ладони с мячом двигались над вашей головой. Одновременно распрямите свою спину подобно пружине и (если вы делаете разбег) упритесь носком задней ноги в газон. Полностью распрямите руки и отпускайте мяч в

момент его выхода из-за головы. Не опускайте голову, держите ее прямо после вбрасывания, чтобы мяч не полетел вниз.

Момент отпускания мяча зависит от того, как далеко вы хотите его бросить. При дальних бросках отпускайте мяч, когда он находится над вашей головой. При бросках на короткое расстояние отпускайте мяч немного позже, когда он уже зайдет за линию лба.

Нельзя подкручивать мяч одной рукой. Мяч следует одинаково держать обеими руками, хотя арбитры, как правило, не обращают на это внимание, если только вы явно не закручиваете мяч

Подав мяч из аута, вернитесь на поле, но не касайтесь мяча до того, пока этого не сделает другой игрок. Вы не имеете права прикасаться к вброшенному вами мячу до тех пор, пока его не коснется другой игрок (все равно из какой команды). Так что просто вернитесь на поле, чтобы помочь своей команде. Если же вы случайно вбросили мяч сопернику, то постарайтесь поскорее отобрать его. После вбрасывания мяча всегда возвращайтесь на поле, вступая в игру.

При правильном вбрасывании мяча следует выполнять следующие условия:

Вы должны стоять лицом к игровому полю.

Обе ваши ступни должны находиться на боковой линии или за ней и хотя бы касаться газона.

Следует одинаково использовать обе руки (нельзя закручивать мяч).

Мяч вбрасывается из-за головы и над головой.

Нельзя забрасывать мяч прямо в ворота

Игры, используемые при обучении игры в футбол

«Ударь не глядя»

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

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

Варианты. Чередовать удары правой и левой ногой.

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

Пробеги с мячом

Задачи. Научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений.

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

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

Методические указания. Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

«Сумей выбить мяч»

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

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

Варианты. Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

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

«В парах»

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

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

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

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

«Мяч в кругу»

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

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

Варианты. Варьировать расстояние между играющими.

Методические указания. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.

«Задержи мяч»

Задачи. Научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

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

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

«Закати мяч в лунку»

Задачи. Научить ударам по мячу на точность.

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

Варианты. Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

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

«Забей в ворота»

Задачи. Научить ударам по воротам разными способами.

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

Варианты. Проводить игру, разделив детей на команды.

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

«Вратарь»

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

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

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

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

«Научись владеть мячом»

Описание игры.

1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.

2) Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.

3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.

4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

Варианты. Упражняться в этих действиях многократно.

Методические указания. Разделить детей на команды и провести соревнование.

«Ловкость рук»

Игрок подкидывает мяч и в то время, пока мяч летит, игрок хлопает в ладоши. Потом ловит мяч. Затем подкидывает мяч еще выше и за время полета мяча, хлопает в ладоши и приседает, а потом ловит мяч. С каждым разом задание усложняется. Например, игрок должен перевернуться вокруг своей оси, хлопнуть, подпрыгнуть на одной ноге и только потом поймать мяч.

Подвижные игры

Подвижная цель.

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

Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами.

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

Гонка мячей.

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

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

Задержи мяч.

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

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

Игра в футбол вдвоем.

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

Забей в ворота.

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

У кого больше мячей.

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

Футболист.

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

Забей гол.

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

Смена сторон.

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

Футбольный слалом.

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

С двумя мячами.

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

Сильный удар.

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

Попади в мишень.

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

Пингвины с мячом.

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

первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Учебно-методическое обеспечение опыта

Для более эффективной организации работы с детьми, а также самоорганизации способствующей повышению педагогической компетенции мной сформировано учебно-методическое обеспечение, то есть комплекс необходимой документации, средств обучения

В комплект учебно-методического обеспечения входят:

- Программа «Юные футболисты» в содержание которой, включены планы работы с детьми
- Рекомендации для педагогов по организации занятий с детьми футболом
- Сценарии спортивных праздников, посвященных футболу
- Рекомендации для родителей по организации занятий с детьми футболом

Результативность педагогического опыта

Диагностика развития двигательной активности осуществляется при помощи методики, авторов Годик М.А., Мосягин С.М. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня овладения мячом. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей.

Формы подведения итогов: тестирование, итоговая игра.

Ф. И. ребенка	Ведение мяча ногой		Остановка мяча	Отбор мяча	Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы	Удар ногой по мячу по воротам
	По прямой	«змейкой»				

1. Ведение мяча по прямой и «змейкой»:
 - «выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;

2. Остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:

3 балла – упражнение выполнено без ошибок,

2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено;

3. Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)

3 балла – 3 попадания

2 балла – 2 попадания

1 балл – 1 попадание,

0 баллов – нет попаданий.

Итоговая оценка по результатам выполнения упражнений:

-15-21 баллов - высокий уровень

-8-14 баллов –средний уровень

-0-7 баллов-низкий уровень.

Ведение мяча ногой				Остановка мяча		Отбор мяча		Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы		Удар ногой по мячу по воротам	
По прямой		«змейкой»									
2015-2016 год											
Н.г.	К.г.	Н.г.	Г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
0-32	0-10	0-80%	0-40	3-16%	3-78	3-0	3-15	3-14	3-27	3-18	3-27
3-68	3-90	3-20%	3-60	2-34%	2-22	2-0	2-43	2-41	2-65	2-37	2-45
				1-45%	1-0	1-16	1-32	1-45	1-8	1-39	1-18
				0-5%	0-0	0-84	0-10	0-0	0-0	0-6	0-0
2016-2017 год											
Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
0-37	0-5	0-74	0-28	3-18	3-87	3-0	3-24	3-18	3-28	3-28	3-39
3-63	3-95	3-26	3-78	2-48	2-13	2-0	2-48	2-46	2-55	2-45	2-54
				1-26	1-0	1-23	1-20	1-36	1-17	1-27	1-7
				0-8	0-0	0-77	0-8	0-0	0-0	0-0	0-0
Положительная динамика											
33%		50%		71%		24%		14%		21%	

Оценка результатов по увеличению двигательной активности осуществляется по диагностике программы «От рождения до школы» по образовательной области «Физическое развитие»

По результатам диагностики видна положительная динамика внедрения игры в футбол в группах старшего дошкольного возраста. А именно по показателям увеличения двигательных умений и навыков работы с мячом, быстроты реагирования, передвижений, выносливости, осуществлению самоконтроля.

Сводная таблица по выявлению двигательной активности

Пер иод /уровень	2015-2016		2016-2017		2017-2018	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
Низкий	14.22%	0%	17.9 5%	4%	13.6 8	
Средний	79.4%	51.86%	60.4 3%	60.5 8%	64.3 6	
Высокий	6.66%	44.64%	21.6 2%	38.6 2%	21.9 6	
Положительная динамика составляет по итогам первого года 38 % и 17 % по итогам второго года.						

По данным диагностики видна положительная динамика, но низкий уровень на начало учебного года сохраняется потому что в старшие группы поступили дети не посещающие детский сад. Навыки работы с мячом низкие, развитие двигательной активности на низком уровне.

Список использованной литературы

1. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
2. Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.
3. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 1978.
4. Осокина Т. И.; Тимофеева Е. А.; Фурмина Л. С. «Игры и развлечения детей на воздухе». М.: Просвещение, 1978
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр..
6. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». М.: Просвещение, 1988.
7. «Физическая подготовка детей 5-6 лет». Под ред. Кенемана А. В. – М.: Просвещение, 1980
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр..
9. Ермакова, Ю.Н. Влияние элементов игры в футбол на психическое развитие детей старшего дошкольного возраста Ю.Н. Ермакова // Сборник трудов 2 Межвузовской научно-методической конференции.- Москва. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2009. – С. 47-49 (авт. вкл. 0,15 п.л.).
10. Ермакова, Ю.Н. Особенности влияния занятий футболом на функциональное развитие организма Ю.Н. Ермакова, Е.Н. Колотилова // Материалы Всероссийской научной конференции «Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура участников образовательного процесса». – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2009. – С.58-61 (авт. вкл. 0,35 п.л.)