

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка - детский сад № 166 города Тюмени**

СОГЛАСОВАНО

**Протокол заседания Педагогического совета
МАДОУ д/с № 166 города Тюмени
от 30 августа 2023 г., № 1**

УТВЕРЖДАЮ

**Заведующий МАДОУ д/с № 166
города Тюмени**

**_____ Т.Ю. Королева
30 августа 2023 г.**

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
«Юный футболист»
для детей 5 – 7 лет**

Срок реализации 2 года

Уровень: базовый

Авторы – составители:

**Ялтонская Я.В.,
старший воспитатель;
Капица А.И.,
инструктор по
физической культуре**

Тюмень, 2023

Содержание	
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Принципы формирования программы	4
1.4. Характеристики особенностей детей 5 - 7 лет	5
1.5. Планируемые результаты	6
2. Содержательный раздел	7
2.1. Содержание программы начального обучения технике и тактике футбола	7
2.2. Типовая структура тренировочного занятия	8
2.3. Учебный план	9
2.4. Календарный учебный график	10
3. Организационный раздел программы	14
3.1. Педагогическая диагностика и формы контроля	14
3.2. Методические рекомендации	15
3.3. Приемы и техника игры в элементарный футбол	16
3.4. Кадровые условия	16
3.5. Материально-техническое обеспечение	18
3.6. Формы и режим работы	18
4. Список литературы	19

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа по футболу предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Рассчитана программа на 2 года обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе группа детского сада). Обучение реализуется в режиме занятий.

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

Игра в футбол содействует гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

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

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

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

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

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста освоению двигательных элементов игры в футбол.

Задачи программы:

- обучить детей основам футбола (технике остановки и передачи мяча, ведение и обводка, удары по воротам);
- знакомить детей с общими тактическими действиями при игре в футбол (игра в обороне, игра в атаке);
- воспитывать у детей способность применять технические элементы в игре;
- работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, ловкость, быстрота;
- обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и поэтому они должны научиться работать сообща, для достижения командной цели.

1.3. Принципы формирования программы

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В программу заложены следующие **принципы**:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

1.4. Характеристики особенностей детей 5 - 7 лет

Физические возможности детей 5 - 6 лет возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся капризными. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Также появляются игры - соревнования, в которых наиболее привлекательным моментом для детей становится выигрыш или успех. В таких играх формируется и закрепляется мотивация достижения успеха.

С 5 - 6 лет у ребенка значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, соревноваться, он может выполнять несколько движений одновременно.

Эффективными и отвечающими возрастным особенностям старших дошкольников 6 - 7 лет средствами физического воспитания являются подвижные игры и упражнения, включающие элементы спортивных игр. Различными авторами отмечено, что развитие интеллектуальных способностей дошкольников особенно эффективно с применением подвижных игр с мячом. Игры с мячом - не только интересное развлечение, но и в значительной мере способствуют развитию координации движений.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы дети 5 - 6 лет познакомятся с:

1. Общими правилами игры в футбол.
2. Техники передвижения (Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, бег с изменением направления и скорости).
3. Прыжками: вверх, вверх - вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
4. Поворотами, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

В результате освоения программы дети 6 - 7 лет познакомятся с:

1. Общими правилами игры в футбол.
2. Техники передвижения (бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, бег с изменением направления и скорости). Прыжками: вверх, вверх - вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.
3. Поворотами, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении
4. Остановками во время бега выпадом и прыжком
5. Ударами по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу
6. Ударами по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.
7. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений,

посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние

8. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы начального обучения технике и тактике футбола

В период начального обучения футболу мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приемов.

1. Ведение мяча:

- внутренней и внешней стороной подъема;
- с разной скоростью и мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

2. Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

3. Остановки мяча:

- мяча, катающегося по паркету с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и внутренней частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху, - стопой, бедром, грудью, головой;

4. Передача мяча:

- короткие, средние, длинные;
- выполняемые разными частями стоп;
- головой.

5. Удары по мячу:

5.1. Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера.

5.2. Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

5.3. Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку.

5.4. Удары и упражнения моделирующие фрагменты игры.

5.5. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

6. Обводка соперника.

7. Отбор мяча у соперника.

8. Вбрасывание мяча из аута.

9. Техника передвижений в игре.

В первый год обучения нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведение, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. Во второй год обучения основные технические действия отрабатываются и совершенствуются.

2.2. Типовая структура тренировочного занятия

Нужно использовать следующую типовую структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Развитие базовых физических качеств.
3. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях.
4. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях.

5. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки).
6. Игра по правилам футбола.
7. Заминка.

Можно в тренировке детей обойтись без традиционной разминки и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

2.3. Учебный план

Учебный план для детей 5 - 6 лет

Название месяцев	Количество занятий	
	в неделю	в месяц
Сентябрь	2	8
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	8
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	8
Июнь	2	8
ИТОГО:		80

Учебный план для детей 6 - 7 лет

Название	Количество занятий	
	в неделю	в месяц
Сентябрь	2	8
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	8
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8

Май	2	8
Июнь	2	8
Итого:		80

2.4. Календарный учебный график для детей 5 - 6 лет

№	Месяц	Недел	Количество занятий	Задачи
1	Сентябрь	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Знакомить детей с футболом; ■ Обучать элементарному владению мячом, то есть теми двигательными действиями, которые необходимы для освоения футбола.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Продолжать учить элементарному владению мячом: обучать технике владения мяча ударами по нему.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжать учить элементарному владению мячом: обучать технике ведения мяча внутренней и внешней частями стопы.
2	Октябрь	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Ознакомить с вбрасыванием и ловлей
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжать обучать элементарному владению мячом; ■ Улучшать координацию движений при выполнении легких ударов по мячу.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать обучать элементарному владению мячом: ведение мяча разными способами. ■ Ознакомить с ударами по мячу ногой разной частью стопы.

3	Ноябрь	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Осваивать элементарные движения с мячом: ведение мяча разными способами; ■ Улучшать координацию движений.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Осваивать умение сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: «ведение, обводка, удар внутренней
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучать технике ведения мяча, обводке и ударам по воротам в игровых условиях.
4	Декабрь	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать обучать элементарному владению мячом; ■ Осваивать технику передач мяча и знакомить детей с техникой ударов головой.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучать технике передач мяча и ударов головой в игровых условиях.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать обучать элементарному владению мячом: контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника; ■ Улучшать координацию движений; ■ Осваивать сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам».
5	Январь	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучать ведению мяча и технике ударов ногой по воротам в игровых условиях.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Продолжать обучать элементарному владению мячом; ■ Осваивать умение выполнять передачи мяча
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Продолжать обучать элементарному владению мячом; ■ Осваивать умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 4 игроков).
6	Февраль	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Продолжать обучать элементарному владению мячом: осваивать умение выполнять остановку мяча внутренней частью стопы, знакомить их с остановкой мяча бедром, грудью
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Продолжать обучать элементарному
7	Март	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.

		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Продолжать обучать элементарному владению мячом: осваивать ведение мяча внешней частью стопы и ударом по мячу подъемом; ■ Развивать координационные способности детей.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Продолжать обучать технике остановки мяча внутренней стороной стопы.
8	Апрель	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Осваивать умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Проводить обучение ударом средней и внутренней частями подъема.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
9	Май	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Начинать развивать «чувство дистанции» между партнерами.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях: упражнения в парах на малой площадке.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Осваивать техники ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частями подъема.
10	Июнь	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Игровое упражнение 1x1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Развивать координационные способности и прыгучесть.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжать знакомить детей с футболом; ■ Осваивать связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней или внутренней частями подъема».
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучать технике ведения мяча любой частью подъема; ■ Развивать координационные способности.
10 месяцев	Количество в год		80	

Календарный учебный график для детей 6 - 7 лет

№	Месяц	Неделя	Количество занятий	Задачи
1	Сентябрь	1	2	■ Повторение техники ведения мяча.
		2	2	■ Повторение вбрасывание и ловля мяча.
		3	2	■ Повторение умения сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внутренней частью стопы».
		4	2	■ Повторение техник передачи мяча и техник ударов головой.
2	Октябрь	1	2	■ Повторение умения выполнять передачи в малых группах.
		2	2	■ Повторение умения выполнять остановку мяча внутренней частью стопы, остановкой мяча бедром, грудью и головой.
		3	2	■ Воспроизведение материала в игровых условиях.
		4	2	■ Повторение ведения мяча внутренней частью стопы и остановку мяча внутренней стороной стопы.
3	Ноябрь	1	2	■ Повторение техник остановки мяча внутренней стороной стопы.
		2	2	■ Повторение умения выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».
		3	2	■ Повторение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней или внутренней частями стопы».
		4	2	■ Повторение техники ведения мяча любой частью стопы
4	Декабрь	1	2	■ Повторение техники ударов по мячу серединой подъема стопы и внутренней частью стопы.
		2	2	■ Повторение техники ударов по мячу внутренней частью стопы из различных позиций.
		3	2	■ Воспроизведение материала в игровых условиях.
		4	2	■ Повторение техники ударов по мячу внутренней частью стопы, с полулета.
5	Январь	1	2	■ Повторение техники ударов по мячу с лета.
		2	2	■ Повторение техники ударов по мячу пяткой и резанных ударов.
		3	2	■ Воспроизведение материала в игровых условиях.
		4	2	■ Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка). ■ Развитие координационных способностей детей.
6	Февраль	1	2	■ Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба в прыжке); ■ Развитие координационных способностей детей.
		2	2	■ Воспроизведение материала в игровых условиях.
		3	2	■ Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
		4	2	■ Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба) с разворотом головы вправо и влево, а также боковой частью головы.
7	Март	1	2	■ Обучение технике остановки катающегося мяча.
		2	2	■ Воспроизведение материала в игровых условиях.
		3	2	■ Обучение технике остановки катающегося мяча внутренней стороной стопы.

		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой.
8	Апрель	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Эстафеты. ■ Продолжение работы по освоению техники остановки мяча.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучение технике остановки летящего мяча подъемом. ■ Развитие координационных способностей
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение материала в игровых условиях.
9	Май	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжение работы по освоению технике остановки опускающегося мяча внутренней
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Воспроизведение материала в игровых условиях.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучение технике остановки мяча грудью.
10	Июнь	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Продолжение работы по освоению техники остановки мяча грудью.
		2	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучение технике остановки мяча бедром.
		3	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
		4	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обучение технике остановки мяча головой.
Количество занятий			80	

3. Организационный раздел

3.1. Педагогическая диагностика и формы контроля

В конце учебного года предусмотрена диагностика освоения детьми 5 - 6 лет программы:

Критерии диагностики:

1. Ведения мяча (зигзагообразно, между конусов).
2. Передачи на среднюю дистанцию
3. Удар по воротам.

Бланк диагностики детей 5 - 6 лет

Ф.И.О. ребенка	Ведение мяча (зигзагообразно)	Передачи на среднюю дистанцию	Удар по воротам

Отметка «плюс» - ребенок владеет техникой

Отметка «минус» - ребенок не владеет техникой

В конце учебного года предусмотрена диагностика освоения детьми 6 - 7 лет программы:

Критерии диагностики:

1. Ведения мяча (жонглирование).
2. Передача и отбор мяча
3. Удар по воротам (пенальти).

Бланк диагностики детей 6 - 7 лет

Ф.И.О. реб	Ведение мяча жонглирование)	Передача и отбор	Удар по воротам (пенальти)

Отметка «плюс» - ребенок владеет техникой Отметка «минус» - ребенок не владеет техникой

3.2. Методические рекомендации

Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действия снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагами, с

обводкой стоек - флажков. Наконец, следующий этап - это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что:

- мяч надо вести дальше от соперника ногой;
- при быстром беге удобней вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом;
- если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению предметов.

3.3. Приемы и техника игры в элементарный футбол

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

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

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

Удары по мячу ногой выполняются подъемом, внутренней и внешней частью стопы, носком и другими телами, которые реже применяются в игре. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед

сильно сгибаясь). Опорная нога (слегка согнута в коленном суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. Дальность полета мяча и траектория зависит от того, с какой силой наносится удар.

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

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Дошкольников следует учить более легким способом приема мяча: подошвой, внутренней стороной стопы. Прием бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте. Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок подтянут, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимается к земле.

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

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

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью стопы, серединой или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко - в середину мяча. Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизительно к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу.

Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму.

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

Прием игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч в поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед.

Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре, расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

3.4. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время и при сухой погоде - на спортивной площадке детского сада или на участке.

Для этого используются:

- футбольные мячи; переносные ворота, манишки (для разделения на команды).

3.5. Формы и режим занятий

Форма обучения - очная, групповая. Занятия проводятся по 16 детей 2 раза в неделю в течение календарного года (с сентября по июнь). Продолжительность занятий для детей 5 - 6 лет - не более 25 мин., для детей 6 - 7 лет - не более 30 мин. Программа рассчитана на 2 года обучения.

4. Список литературы

1. Вайн Хорст. Как научить играть в футбол. - М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А./ Поурочная программа подготовки юных футболистов. - М.: Граница, 2008 - 272 с.
3. Лапшин О., Восилюк А., Янчаускас. Подготовка юных футболистов. - Вильнюс, 1987.
4. «Самостоятельные занятия по футболу». - Москва. 2001.
5. «Хочу стать футболистом». - Москва. 2000.
6. «Футбол». Учебное пособие. - Москва. 2005.
7. Яковлев В. Игры для детей. - М.: ФиС, 1975.