

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
города Покачи Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Рекомендовано:

Предметной комиссией
протокол от 30.08.19 № 1

И.И. Селовская
Подпись ФИО

Согласовано:

Заместитель директора по
УР 30.08.19

И.И. Селовская
Подпись ФИО
дата

Утверждено:

Приказ от 30.08.19 № 476/р-Д
учреждение

Н.А. Квасова
Подпись ФИО
Директор МАОУ СОШ №1
общеобразовательная
школа №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
платных дополнительных образовательных услуг
«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»
для дошкольников
70 часов (2 час в неделю)

Составитель рабочей
программы:
Дымченко Вячеслав
Викторович
Квалификационная категория
первая

2019 - 2020 учебный год

Программа «Юный футболист»

Платные образовательные услуги проводятся на основании следующих документов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ №1185 от 25 октября 2013 года "Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам"
- Постановление Администрации города Покачи ХМАО-Югры №1289 от 16 декабря 2016 года "Об установлении тарифов на платные образовательные услуги, предоставляемые Муниципальным автономным общеобразовательным учреждением "Средняя общеобразовательная школа №1"
- Приказ об утверждении Положения об оказании платных образовательных услуг в МАОУ СОШ №1 от 30.12.2015 года № 706-О
- Положение об оказании платных образовательных услуг МАОУ СОШ №1 (Приказ № 706 от 30.12.2015г)
- Приказ об утверждении тарифов на платные образовательные услуги в МАОУ СОШ №1 от 30.12.2016 года № 830-О

Пояснительная записка

Рабочая программа платных дополнительных образовательных услуг «юный футболист» разработана в соответствии с учебным планом ОУ на основе требований.

Программа дополнительного образования разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу. Программа создана на основе методических принципов:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объем тренировочных нагрузок, роста

показателей уровня подготовленности.

Принцип вариантности предусматривает вариантность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных футболистов.

С помощью футбола можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Согласитесь, что это тоже важно.

Общая характеристика учебного курса.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки футболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Цель программы: овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развития подвижности, ловкости, выносливости.

Особенности программы: нацелена на формирование и развитие гармоничной личности, собственного физического совершенства.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости;
- обучение технике и тактике игры в футбол;
- обучение основам техники перемещения, передачи мяча, простейшим техническим действиям в нападении и защите;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям футболом, привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
- индивидуальная подготовка игрока и развитие его морально-волевых качеств как на тренировочных занятиях, так и в играх.

Основные показатели работы спортивных школ по футболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, теоретической и

командной подготовки), результаты выступлений в соревнованиях.

Контроль за подготовкой юных футболистов.

Построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского футбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов (оценка физической

- подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
 3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Возраст обучающихся

Возраст —5-7 лет.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, целостный.

Вид учебной группы – постоянный.

Занятия – групповые.

Требования к уровню подготовки обучающихся

При работе с юными футболистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
3. Обучение основам техники владения мячом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовке.

Способы проверки: опрос, сдача контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований и экзамена. Результат оценивается «зачёт», «не зачёт» в

соответствии с приведенными ниже таблицами.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	5-6 лет	6-7 ЛЕТ
<i>Общая физическая подготовка</i>			
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,0
2.	Отжимание (кол-во)	10	15
3.	Бег 30м спиной вперед (с)	6,1	6,0
4.	Челночный бег 3*10 М (с)	11,4	10,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,0
2.	Бег спиной вперед 30м (с)	7,9	7,5
3.	Бег по кругу (с)	18,8	18,8
4.	Ведение мяча спиной вперед 30м (с)	9,8	8,8
5.	Удар по воротам (балл)	5	5
6.	Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с)	7,2	7,0

Учебно-тематический план по футболу (в часах).

№	Вид деятельности	5-6 ЛЕТ	6-7 ЛЕТ
Теоретические знания			
1.	Техника безопасности при занятиях, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм..	1	1
2.	Оборудование и инвентарь	1	1
Итого:		2	2
Практические задания			
1.	общая и специальная физическая подготовка	36	36
2.	Техническая подготовка	24	20
3	Тактическая подготовка	8	12
Итого:		68	68
Выполнение контрольно-переводных нормативов		2	2
Итого:		70	70

Содержание учебного предмета

Теоретические занятия (для всех групп учащихся)

беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

Тема 1. Техника безопасности при занятиях футболом.

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2. История развития футбола в РФ и за рубежом.

Краткие исторические сведения о возникновении. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Отличие футбола от футбола. Первые шаги футбола. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного

спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Тема 4. Оборудование и инвентарь.

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в футболе.

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Передача шайбы — основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

Тема 6. Правила соревнований по футболу.

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия. (для всех групп занимающихся)

занятия проходят в виде: выполнения учащимися тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке,

после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках, лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коньках. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.). Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха — 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха — 1-1,5 мин, число повторений — 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Передвижение на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Включают в себя комплексы упражнений направленных на развитие

специфических физических качеств.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов). Причем эту трансформацию невозможно предвидеть как при обучении, так и в игровой деятельности, поэтому считается, что двигательное действие должно быть вариативным, т. е. с изменяющейся внутренней структурой, чтобы, была возможность легко соединить (варьировать) много приемов для достижения результата. С другой стороны, технические приемы должны быть усвоены до высокой степени автоматизации, стереотипности при исполнении, что само по себе обуславливает эффект технического приема. Отсюда возникает противоречие между требованиями вариативности и стереотипности, которое для своего решения предопределяет поиск, разработку и обоснование разнообразных педагогических технологий.

Задача каждого тренера в игровом виде спорта научить спортсмена «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации. Как правило, начинающие футболисты стараются решить игровой эпизод, путем индивидуальных приемов, пренебрегая действиями партнеров, особенно при игре в нападении. Зачастую даже игроки, овладевшие техническими навыками, абсолютно выпадают из командной игры, несвоевременно предлагаются под передачу, не правильно выбирают партнера для передачи, не занимают позицию на поле, продиктованную всеми канонами игры в футбол. Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие

техничко-тактических действий игроков.

Варианты упражнений - направленных на совершенствование командных взаимодействий и повышение техничко-тактического мастерства юных спортсменов, применяемые в ходе учебно-тренировочного процесса.

«Квадрат» 4 x 2 –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование техничко-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Тренер постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические. Для повышения мотивации занимающихся можно вводить разные системы «поощрений или наказаний», например при выполнении 10 непрерывных передач игроками, защитники обязаны «отмяться», сыграть в обороне еще раз. Во время тренировки одновременно могут заниматься ребята в трех квадратах. Я в своей работе практикую участие в заданиях во всех квадратах, для осуществления наиболее эффективного контроля за занимающимися. В ходе тренировочного процесса возможны варианты применения данного упражнения в зависимости от условий занятий и количества и уровня занимающихся, но для более высокой тренирующей эффективности необходимо комплектовать квадраты по уровню подготовленности спортсменов.

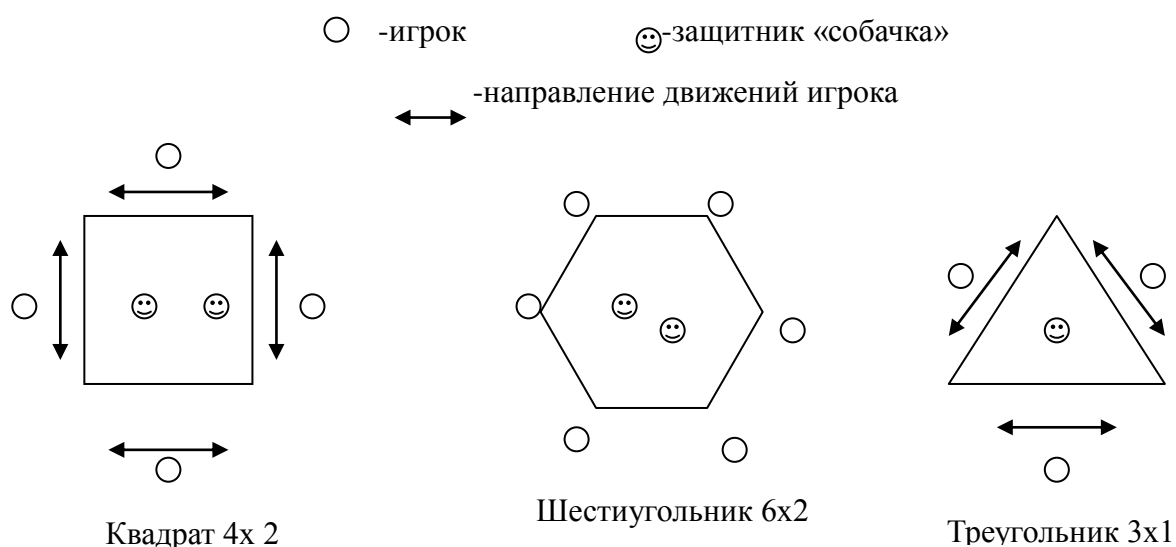
Упр. №2 **«Треугольник 3 x 1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно

только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Тренер должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения. На практике можно применять различные варианты упр., например, более слабому игроку разрешить выполнять 2 касания мяча, в то время как остальным лишь 1. и т.д.

Упр. № 3 «Шестиугольник» 6x2 напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не

Схема упр. №1 , № 3, №2

т с
ей
ю.



Упр. № 4 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. В зависимости от количества и уровня футболистов устанавливаются размеры игровой зоны и количество касаний мяча. Это упражнение более эффективно для развития технико-тактических действий по сравнению с рассмотренными ранее, так как игроки перемещаются по площадке во всех направлениях, а не по линиям, и могут маневрируя, переводить игру с одного фланга на другой, перекрывать или уводить соперников, участвовать в отборе мяча, то есть фактически играть в футбол без ударов по воротам. В школьном зале наиболее эффективно проводить упражнения в командах 3x3, одновременно на двух половинах зала. Тренер выступает в роли судьи, который следит за нарушениями правил и указывает на тактические находки или ошибки

игроков. Данное упражнение тренера применяют и во время разминки перед официальным матчем.

Упр. № 5 **«Удержание мяча с нейтральным игроком»** - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес. Задача тренера добиться от подопечных наиболее эффективных тактических взаимодействий и в момент контроля и в момент отбора мяча, так как эти два упражнения практически максимально приближены к игровым действиям.

Упр. № 6 **«Защита против нападения»** - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам. Основное отличие этого задания от предыдущих – возможность совершенствования завершающей стадии атаки, т.е. нанесение ударов по воротам. По истечении условленного отрезка времени команды меняются ролями, «защитники» становятся «нападающими». Победитель определяется по наибольшему количеству забитых мячей. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся можно ограничивать количество допустимых касаний мяча, вирировать продолжительность таймов и их количество. При выполнении упражнения задача тренера добиваться от игроков нападения качества выполнения передач, особенно «последнего паса», после которого непосредственно наносится удар по воротам, быстрого проведения атак, молниеносного принятия решений для выбора позиции, как при атаке, так и при обороне, правильной оценки игроков защитниками.

Упр №7 **«Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний»** - применяется практически в каждом тренировочном занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. А с другой стороны, это приводит к повышению качества командной игры, увеличению «командной скорости», улучшается контроль мяча, матч становится комбинационным. За частую юные спортсмены сами не замечают, как,

попав в сложные рамки, действуют гораздо слаженнее и грамотней, нежели когда имеют свободу действий, сваливаются на индивидуальную игру. Для спортсменов третьего года обучения допустима игра в 2 –3 касания, для менее подготовленных –4 касания. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

Тема 4. Участие в соревнованиях.

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика.

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

Подготовка вратаря.

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, влево-вправо типа "маятника", в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставными и скрестными шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону;

полет-кувырок, акробатика в парах; жонглирование теннисными мячами.

Идейно-воспитательная работа.

Идейно-воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями футболиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании футболиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной

работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы и театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Методическое обеспечение.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности,

- распределения и переключения;
- развитие оперативно (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личных качеств.

В процессе подготовки футболиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность к футболу). Так как моральный облик зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность футболистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием формирования волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует так же практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание – чрезвычайно важные качества футболиста,

выражающиеся в определении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и, особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы футболисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять футболистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность у футболистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где спортсмену предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение футболистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства футболиста. Не менее важное значение в игровой деятельности футболиста играет и глубинное зрение, выражающееся в способности спортсмена точно оценивать расстояние между движущимися объектами – мячом, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических

действий. Для развития периферического зрения и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровых упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности футболистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умению противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов футболиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а так же в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают футболисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации сценических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у футболистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на

основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1. осознание игроками значимости предстоящего матча;
2. изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
3. изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом своих возможностей в настоящий момент;
4. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до футболистов, игрокам и звеньям формируются конкретные задания. Вместе в этом формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально футболистам можно использовать следующие методические приемы:

- Сознательная подача спортсменом отрицательных эмоций с помощью само приказа, само ободрения, само побуждения;
- Направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов и их эмоционального состояния;
- Использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния футболиста;
- Проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино, видеозаписи, музыка и др.);
- Использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. В подготовительном процессе наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
 - воспитание личностных качеств футболистов, развитие их спортивного интеллекта;
 - развитие волевых качеств;
 - формирование спортивного коллектива;
 - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
 - развитие оперативного мышления;
2. В соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
3. В переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психологического восстановления.

Восстановительные средства и мероприятия.

В современном футболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности и приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья самих спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процесс тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построения одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих

средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального, эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты – способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском футболе, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику футболистов и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у футболистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой

ситуации, необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важно, значение имеет обязательно соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качества футбольной площадки).

Условия реализации программы дополнительного образования.

Для реализации изложенной программы необходимы следующие **средства и оборудование:**

1. Зал с гладким покрытием, с футбольными воротами;
2. Раздевалки для спортсменов;
3. Набор мячей;
4. Спортивные костюмы;
5. Видеоманитофон.

Дидактические материалы:

- Видеоматериалы: исторические видеозаписи по футболу, записи последних игр.
- Тематическая литература

Литература

1. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. Терра-Спорт 2005 г.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Советский спорт 2007 г.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Олимпийская литература 2003 г.
4. Жан-Люк Чесно. Футбол. Обучение базовой технике. ТВТ Дивизион 2006г.

5. Эйнгорн А, Ясутана Мацудайра. Так побеждать. МПРИЦ Культформпресс Спб 1994 г.
6. Футзал: (мини-футбол): Правила игры. Регион-ПРО 2006г.
7. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга. ТВТ Дивизион 2006.
8. Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоходе" и "на два темпа". ТВТ Дивизион 2008.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. ТВТ Дивизион 2006.
10. Жан-Люк Чесно. Футбол. Обучение базовой технике. ТВТ Дивизион 2006.
11. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
13. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.