

Принято
Педагогическим советом
МБУДО СДЮСШОР №12
«Лада» г.о. Тольятти

Протокол № 4 от 19.11.2014

Утверждаю
Директор МБУДО СДЮСШОР №12
«Лада» г.о. Тольятти

В.Г. Мунш



**ТЕМА: Влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости
у юнных футболистов 10 – 11 лет**

Выполнил: Старчков И.В.

ТОЛЬЯТТИ

**Влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости
уюныхфутболистов 10 – 11 лет**

Введение.....	3
Теоретические основы методики подвижных игр	4
Методика проведения подвижных игр.....	6
Характеристика подвижных игр.....	10
Игры, развивающие быстроту и ловкость на занятии футбола.....	11
Значение использования подвижных игр в футболе.....	15
Заключение.....	16
Список литературы.....	17

Введение

Крупнейшие футбольные турниры последних лет показали, что эволюция игры идёт в направлении дальнейшего повышения интенсификации игровой деятельности футболистов, быстроты выполнения технических приёмов в условиях жесткого единоборства. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, различные по характеру, интенсивности и продолжительности.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера — в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего, **скорость и ловкость**. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки; двигательные качества проявляются все полнее и разнообразнее.

Актуальность. Проблема развития физических качеств у школьников приобретает в настоящее время всё большую актуальность в связи с частыми стрессами, гиподинамией, ухудшением экологической обстановки, что неизбежно ведёт к снижению физической и умственной работоспособности.

Одним из эффективных средств физического воспитания школьников, начиная с 9-летнего возраста, считаются спортивные игры.

В ряде исследований показано, что занятия спортивными играми воспитывают у детей такие качества, как воля, мужество, решительность, смелость, самообладание, чувство товарищества и др. Кроме того, спортивные игры способствуют повышению физической подготовленности обучающихся - развитию силы, **быстроты**, выносливости, гибкости, **ловкости, координационных способностей**.

В то же время подавляющее большинство исследований посвящено развитию физических качеств у квалифицированных футболистов, и не достаточно внимания в научно-методической литературе уделяется вопросу развития физических качеств у детей, занимающихся футболом в школьных спортивных секциях.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФУТБОЛЕ.

На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: А.М. Горький, А.С.Макаренко. Игру детей они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большое значения игре предоставлял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф. Лесгафт, считая, что она является упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни. Школой подготовки детей к жизни называет игру А.С. Макаренко: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то самое значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов она будет в работе, когда вырастет». Подчеркивал, что игра может воспитывать качества будущего работника и гражданина. Я считаю, что игра является ценным средством воспитания не только физического, а и умственного, она связана с социальной средой, которая окружает ребенка. Игра путь детей к познанию мира, в котором они живут. Ведь для детей игры — это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера, достойные нашей нации. В игре заложены неисчерпаемые возможности для изучения психологии учеников.

Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно усложняются и усложняются. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Сложность того, что принято называть “игрой”, нагляднее всего обнаруживается при знакомстве с разнообразными теориями, которые объясняют происхождение и значение игры.

Почти на всем протяжении жизни человек тесно связан с игрой, причем в период самого активного формирования — в детские и юношеские годы игровая деятельность занимает наибольшее место. Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то в более поздний она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием между игроками определенных отношений. Она оказывает содействие активному общению детей, установлению контактов. В подвижных играх есть всегда и побежденные и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выиграют и, наоборот, если поражение — не впадать в отчаяние.

Что оказывает содействие гармоническому развитию опорно—двигательного аппарата, условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы. Сменный характер нагрузки больше всего отвечает особенностям подрастающего организма и потому проявляет благотворное влияние на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхание.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их, широкого использования в естественных условиях. Игры на лыжах, в лесу, в воде и т.д. - ни о чем несравненное средство закала и укрепления здоровья.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Подвижные игры подбираю такие, которые воспитывают у детей высокие морально волевые качества и, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Таким образом, подвижные игры сыграют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила.

В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны детям разных возрастных групп.

Важное условие успешности игровой деятельности — понимание содержания и правил игры. Объяснение их дополняю показом отдельных приемов и действий. Обучение детей стараюсь начинать с простых, некомандных игр, потом перехожу к переходным и завершаю сложными — командными. К более сложным играм стараюсь переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изученным раньше. Это помогает закрепить привычки и умения. Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку.

Перед тем как выбрать определенную игру, ставлю конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры учитываю форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаюсь известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному, для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры., учитываю количество элементов, которые входят в ее состав бег, прыжки, метание и т.п.. Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке — игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;

- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судий;
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры;

Перед объяснением детям размещаю в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, сообщаю название игры, ее цель и ход, рассказываю о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры стою в таком месте, из которого все игроки могут видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ сопровождаю показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков обращаю на правила игры. И если эта игра проводится впервые, проверяю, все ли игроки понимают ее правила.

Важным моментом является определение водящего игры. Иногда ведущего назначаю сам, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Иногда назначаю ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует детей добиваться лучших результатов. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две команды, а распределение игроков на команды осуществляю одним из следующих способов

- с помощью расчетов
- по указанию руководителя
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды ввожу соответственно характеру и условий проведения игры, а также состава игроков.

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями детей, игроков;
- устранение ошибок;

- показ правильных и коллективных приемов;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, помогаю выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях включаюсь в игру сама, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки. Делаю это во время специального перерыва, а игроки в это время остаются на своих местах.

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозировка физической нагрузки, определение которой является более сложным, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, использую разнообразные приемы:

- уменьшаю или увеличиваю время, отведенное на игру;
- изменяю количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки;
- корректирую вес и количество предметов, усложняю или упрощаю правила игры и препятствия, ввожу кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Окончание игры может быть своевременной (если игроки получили достаточно физической и эмоциональной нагрузки). Преждевременное или внезапное окончание игры вызывает неудовольствие у учеников. Во избежание этого, стараюсь уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов указываю командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении. Отмечаю лучших ведущих, капитанов. Как я уже отмечала, подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть — игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности, внимания учеников.

Основная часть — игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. В основную часть включаю игры, которые оказывают содействие изучению и усовершенствованию техники выполнения тех движений, которые изучаются на уроке.

Заключительная часть — игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части. Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий, изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчиненная правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются прежде всего содержанием игры. Разность в отношениях позволяет выделить две основных группы — некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр.

Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими и без ведущих. Так же командные игры делятся на два основных вида игры с одновременным участием всех играющих и игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Более детальная классификация игр основывается на их делении по подвижным действиям. Различают игры:

- имитационные (с подражательными действиями);
- с перебежками;
- с преодолением препятствий;
- с мячом, палками и вторыми предметами; с сопротивлением;
- с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналами).

Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры, которые я использую в своей работе.

В своей работе, я использую различные игры для развития физических качеств обучающихся.

ИГРЫ РАЗВИВАЮЩИЕ БЫСТРОТУ И ЛОВКОСТЬ НА ЗАНЯТИИ ПО ФУТБОЛУ

Быстрота (скорость) – способность преодолевать расстояние за минимальное короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой и ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости.

Использовать надо, такие игры, которые просты в запоминании правил и не требуют концентрации внимания.

1. Салки. Простые салки. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

«Салка — дай руку.» Убегающие, спасаясь от преследования водящего, могут, крикнув кому-либо из партнеров «Дай руку!», взять его за руку. Двух игроков, взявшихся за руки, осаливать нельзя. Однако можно салить любого крайнего игрока, если за руки взялись не двое, а трое убегающих.

«Салки - пересалки.» Игра аналогична предыдущим. Но водящий не имеет права преследовать игрока, если, спасая от осаливания товарища, путь ему пересек любой другой игрок. Водящему в этом случае можно преследовать любого другого участника игры.

Во всех вариантах игры каждый новый водящий прежде, чем начать ловить убегающих, должен громко объявить: «Я — салка!». Новому водящему не разрешается сразу же бежать за игроком, который только что водил перед ним.

2. «Круговая охота». Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая в более короткое время сумеет осалить игроков другой команды. Салить разрешается только того игрока, который стоял против догоняющего в начале игры.

3. «Бегуны». Участвуют две команды, одна из которых находится в квадрате 10х10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место

занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько занимающихся осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

4. «Рывок за мячом». Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

5. «День и ночь» (рис. 2). Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День» и «Ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

Ловкость – это способность своевременно и рационально справиться с новой, неожиданной возникшей двигательной задачей. Ловкость характеризуется координацией.

Обучение детей этого возраста направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как занимающиеся в этом возрасте не могут выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

1. Салки. Простые салки. Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

2. Охотники и утки. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки" бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.

3. Вышибалы. На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

4. «Ловля парами». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берутся два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1—2 участника, которые становятся новыми ловцами. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в образуемый ими кружок. Успех ловли обеспечивается согласованностью, ловкостью действий и ориентировкой игроков на площадке.

5. Четыре мяча»(перестрелбол). Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон от сетки (вместо нее можно натянуть веревку с флажками на двухметровой высоте). Каждая команда имеет по два волейбольных или баскетбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поднять или поймать эти мячи и как можно скорее перебросить обратно на другую сторону площадки. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказались одновременно 3 мяча (при этом мячи должны касаться пола, рук игрока или сетки) или мяч прошел под сеткой или приземлился за пределами площадки. Игра состоит из 2—3 партий, которые продолжаются до 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводят в игру новые пары игроков. В ходе игры занимающиеся перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

6. Ручной мяч. Правила как в гандболе.

7. Крабий футбол. Дети перемещаются сидя в упоре рукам в заде. Таким положением они играют в футбол. Вставать или перемещаться другим способом запрещено.

8. «Бег пингвинов». Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами

и продолжить игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФУТБОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ.

Подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины детей, которая является неременным условием каждой коллективной игры. В процессе игры у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо осведомлен с педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон. Они доступные детям разных возрастных групп. Подвижные игры развивают физическое состояние детей, физические качества, которые развивает футбол, распространяет кругозор детей, влияет на психологическое состояние, воспитывают нравственно—волевые качества, оказывают содействие соблюдению дисциплины, раскованности и приносят пользу в повседневной жизни.

Благодаря подвижным играм дети, которые занимаются футболом, могут достигать желательных результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только моральные и психологические качества, а и физические, которые помогают достичь желательных результатов. Тренировка по футболу монотонный процесс, в котором все происходит по определенным стандартам. Если дети будут выполнять все эти упражнения без удовлетворения и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь желательного результата. Поэтому снова могу отметить, что без подвижных игр здесь не обойтись, ведь, что как не подвижные игры стимулируют детей к восприятию и обучению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера — в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то в более поздний период она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Игровые соревнования – это участие детей в общих действиях, взаимная выручка, поддержка, организованность, дисциплина, изобретательность, соблюдение интересов коллектива. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием определенных отношений.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего **скорость и ловкость**. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки; двигательные качества проявляются все полнее.

Сложные и разнообразные движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть задействованы все мышечные группы. Это оказывает содействие гармоничному развитию опорно - двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение — необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств. Неудивительно поэтому, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Список литературы

1. Г. П. Богданова «Уроки физической культуры в 7 – 8 классах средней школы» 1985 г.
2. В. С. Крюкова «Книга учителя физической культуры» 2002 г.
3. Н. М. Люкшинов «Спортивные и подвижные игры».
4. Б. И. Загорский, И. П. Полетаев, Ю. П. Пузырь «Физическая культура» М. «Высшая школа» 1989 г.
5. Журналы «Физическая культура в школе»
6. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации.
7. Футбол. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.: ил. Составители: Г.А. Баландин, заслуженный учитель РФ; Н.Н. Назарова, заслуженный учитель РФ; Т.Н. Казакова, учитель школы № 72, г. Москва.
8. Заваров. А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. – СПб.: питер, 2010. – 208 с.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – Москва 2007.
10. И.С. Барчуков. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. 2011 – 368 с.
11. О.Б. Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек 2010. – 176 с.
12. А. Кузнецов. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (9-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007.
13. Фомин Н.А., Вавилов С.П. Физиологические основы двигательной активности. – М.: ФиС, 1991. – 430с.
14. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. – М.: ФиС, 1972. – 290с
15. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных качеств у детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Автореф. дисс... - М., 1970. – 34с.

16. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464с.