

**ГРИБАЧЕВА М. А.  
КРУГЛЫХИН В. А.**

# **ПРОГРАММА**

## **ИНТЕГРАТИВНОГО КУРСА**

### **ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**



**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ  
НА ОСНОВЕ ФУТБОЛА**

ГРИБАЧЕВА М. А.  
КРУГЛЫХИН В. А.

# ПРОГРАММА ИНТЕГРАТИВНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*для учащихся начальной школы на  
основе футбола*

*Рекомендовано экспертным советом Министерства образования и  
науки Российской Федерации по совершенствованию системы  
физического воспитания в образовательных учреждениях  
Российской Федерации для использования в образовательном  
процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету  
«Физическая культура»*

МОСКВА  
2011

#### АВТОРЫ – СОСТАВИТЕЛИ:

Грибачева М. А. — руководитель структурного подразделения Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, кандидат педагогических наук, отличник физической культуры РФ, мастер спорта СССР.

Круглыхин В. А. — методист Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, мастер спорта СССР по футболу, отличник физической культуры РФ, тренер высшей квалификации по футболу.

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Квашук П. В. — заместитель директора ВНИИФК, доктор педагогических наук, профессор.

Андреев С. Н. — президент Ассоциации мини-футбола России, член комитета футзала УЕФА, кандидат педагогических наук, профессор.

Бауэр В. Г. — Заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук.

Лапшин О. Б. — отличник физической культуры РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный тренер РСФСР по футболу, член спортивно-технического комитета Российского Футбольного Союза, Инструктор Международной Федерации Футбола.

Сопов В. Ф. — профессор кафедры психологии РГУФК, действительный член Международной академии психологических наук, отличник физической культуры РФ, кандидат психологических наук.

# ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА АССОЦИАЦИИ МИНИ-ФУТБОЛА РОССИИ



*Андреев С. Н. – президент Ассоциации мини-футбола России, член комитета футзала УЕФА, кандидат педагогических наук, профессор.*

На программу интегративного курса по физической культуре для детей младшего школьного возраста. Авторы составители Грибачева Марина Анатольевна – руководитель структурного подразделения Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, к.п.н., и Круглыхин Валерий Андреевич – методист Центра организационно – методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, тренер по футболу.

Представленная работа оформлена по единому требованию к образовательным программам общего и дополнительного образования, представляет собой инновационный современный взгляд на развитие физкультурно-спортивного образования детей младшего школьного возраста. Содержание данной работы соответствует поставленным целям и задачам. Все указанные задачи конкретизируются в структурных разделах программы. Программа имеет четкую структуру, что представляет удобство в пользовании и включает в себя:

- Пояснительную записку;
- Содержание учебного материала и учебно-тренировочного процесса целевой направленности;
- Сетку часов (на 2 и 3 урока физической культуры); соотношение видов подготовки по часам;
- Распределение программного материала по четвертям; распределение программного материала по годам (этапам) подготовки;
- Тестовые и контрольные упражнения, как для определения уровня физической подготовленности, так и для определения формирования двигательных навыков и умений;
- Примерное планирование учебно-образовательного процесса;
- Приложения с подвижными играми, схемами, набором упражнений, направленными на развитие физических качеств и двигательных навыков формирующих технико-тактическую подготовку юного футболиста;

- Методические рекомендации по промежуточной и итоговой аттестации, перевода воспитанников с одного этапа подготовки в следующий.

В программе конкретно определено содержание учебного материала по годам обучения, что является удобным документом, регламентирующим работу учителя, педагога дополнительного образования, тренера. К программе, разработаны и представлены организационно-методические указания по ее реализации, методические рекомендации по составлению примерного перспективного планирования, большое внимание уделено теоретической подготовке, расписаны по годам обучения требования по ОФП И СФП для каждого года обучения, с учетом возрастных особенностей организма.

Разработанная программа является уникальной по своему содержанию, позволяющая решать проблемы здоровья, физического развития и привлечения подрастающего поколения к регулярным занятиям спортом. Грамотно, основательно и последовательно изложены задачи каждого этапа обучения данного вида спорта, отмечается сохранение педагогических принципов и последовательность обучения. В доступной форме изложен учебный материал и материал критериев готовности обучающихся при переходе от одного года обучения к другому. Программа интегративного курса по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста, отвечает всем необходимым требованиям подготовки начинающих спортсменов, а также соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта начального образования в образовательной области «Физическая культура». Методы и средства реализации данной программы подобраны так, чтобы целенаправленно повышать мотивацию подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, духовному росту и нравственному воспитанию детей. Основной отличительной чертой данной программы является тесное сотрудничество учителя и тренера, что позволяет решать поставленные задачи образовательной и спортивно-оздоровительной направленности. В содержание программы, авторами заложена идея, грамотная и последовательная реализация которой дает возможность отбора талантливых, одаренных ребят-это переход на более высокий уровень практической работы.

#### **Научно методический совет Ассоциации мини-футбола России вынес решение:**

Программу интегративного курса по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста авторов Грибачевой М.А. и Круглыхина В.А. рекомендовать к внедрению повсеместно на всей территории России, так как она имеет большую практическую и методическую значимость для специалистов физкультурно – спортивного профиля, а также является основой государственной программы развития Физической культуры и спорта Российской Федерации.



## ВВЕДЕНИЕ

Одним из ключевых вопросов государственной политики является существенное повышение качества жизни граждан России. Такие сферы как здравоохранение и образование определяют качество жизни людей и социальное самочувствие общества. Решение именно этих вопросов прямо влияет на демографическую ситуацию в стране, и, что особенно важно, создает необходимые стартовые условия для развития, так называемого человеческого капитала. Создание механизмов, способных кардинально поднять качество отечественного образования на новый современный уровень. Соответствие образования современным требованиям, его конкурентоспособность внутри страны и в мире — все это волнует не только педагогов, но и фундаментальную науку, наших промышленников и, конечно, общество в целом.

Необходимым условием экономического и социального развития страны является высокий уровень здоровья нации, достижение которого связано с распространением физической культуры среди населения и, особенно, среди детей и подростков. Физическая культура во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

В деле воспитания подрастающего поколения важная роль принадлежит занятиям физической культурой и спортом в учреждениях образования. Это наиболее массовый по охвату молодежи способ передачи основ здорового образа жизни и приемов укрепления и поддержания физической формы. Полифункциональный характер этой сферы проявляется в том, что она обеспечивает развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, способствует организации общественно полезной деятельности, досуга, профилактике заболеваний, воспитанию поколения, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, а также обладает свойствами зрелища, укрепляет коммуникативные связи между людьми.

Для решения поставленных задач Правительством России в области модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи и развития спорта в общеобразовательных учреждениях была предпринята попытка разработать новый интегративный курс по физическому воспита-

нию для учащихся начальной школы на основе футбола. Содержание Программы направлено на решение основных задач физического воспитания и создания мотивации у младших школьников к систематическим занятиям спортом.

Футбол — всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол — мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

К вопросу интеграции курса физического воспитания. Советский поэт Михаил Светлов говорил, что легко может обойтись без необходимого, но не может жить без лишнего. Эта максима отчасти применима к сфере образования, где, конечно, нужно сохранять обязательный для всех минимум, но одновременно крайне важно создавать дополнительные возможности для развития личности. Отсюда актуальность различных форм дополнительного образования, которое сегодня является одним из Приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации.

Содержание данного курса (программы) позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе обучения с первого по четвертый класс, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа состоит из двух частей. Первая базовая отвечает требованиям государственного образовательного стандарта в области физическая культура — является обязательной, вторая часть предназначена для системы дополнительного образования. Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола. Данная программа создает оптимальные условия для развития и подъема массовости детско-юношеского футбола, формирования

клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Программа по предмету «физическая культура» для 1-4 классов образовательных учреждений направлена на решение основных задач физического воспитания.



# І ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Прохождение содержания программного материала рассчитано на количество часов, отводимых на изучение образовательной области «Физическая культура» в начальной школе, региональным базисным учебным планом. Предусмотрено использование дополнительных часов школьного компонента и часов дополнительного образования. Программа реализуется поэтапно для каждого года отдельно (первого, второго, третьего и четвертого) с учетом возрастных, половых особенностей учащихся, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. В первом классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во втором классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В третьем-четвертом классах продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Программа состоит из шести разделов:

1. Основы знаний по физической культуре и спорту.
2. Охраны труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техничко-тактическая подготовка.
6. Контрольные и тестовые упражнения.

В разделе «Основы знаний по физической культуре и спорту» представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом, об истории физической культуры, спорта и футбола.

Раздел «Охраны труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом» знакомит учащихся с основными правилами

техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих развитию кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей у младших школьников.

Раздел «Технико-тактическая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, широкий спектр игр и заданий способствующих всестороннему развитию обучающихся. Игры с различными предметами, и без предметов, малогрупповые и командные, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве, формирование детского коллектива, развития волевых и нравственных качеств.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности учащихся.

В разделах «Специальная физическая подготовка» и «технико-тактическая подготовка» учитель имеет право самостоятельно подбирать упражнения и средства физической культуры.

Педагогические принципы – от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно из года в год обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям. Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для этого необходимо составить годовой план – график распределения программного материала. Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения футболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

В основе планирования на этапе начальных классов должна быть игра. Уроки футбола должны дать учащимся возможность почувствовать мяч. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в футбол.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

• Проведение обязательных занятий по физической культуре в рамках основных образовательных программ в объеме, установленном государственным образовательным стандартом с использованием времени на вариативную часть урока с применением элементов спортивной игры – футбола.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в примерную государственную программу по физической культуре: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и др., а также углубленное изучение технических действий футбола.
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.
- использование факторов отбора (критерии, методы, организация) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;

### Примерное распределение программного материала по урокам из расчета 2 урока в неделю (68 часов) и три урока в неделю (102 часа) (сетка часов)

Разделы программного материала	классы															
	I				II				III				IV			
	часы по четвертям				часы по четвертям				часы по четвертям				часы по четвертям			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
	18/27	14/21	20/30	16/24	18/27	14/21	20/30	16/24	18/27	14/21	20/30	16/24	18/27	14/21	20/30	16/24
Основы знаний по физической культуре и спорту	1/2	1/2	1/2	1/2	1/1	1/1	1/2	1/1	1/1	1/1	1/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
Общая физическая подготовка	5/7	3/6	5/7	4/6	5/7	3/5	5/7	3/7	5/7	3/5	5/7	3/7	4/6	3/4	5/8	2/4

Специальная физическая подготовка	3/7	3/6	4/7	3/6	3/6	3/5	4/6	3/6	3/6	3/5	4/6	3/6	4/6	2/5	4/6	2/6
Технико-тактическая подготовка	7/9	5/5	7/11	6/7	7/10	5/7	7/12	6/8	7/10	5/7	7/12	6/8	6/10	6/8	7/11	6/9
Контрольные и тестовые упражнения	1/1	1/1	1/2	1/2	1/2	1/2	2/2	2/2	1/2	1/2	2/2	2/2	2/3	1/2	2/3	2/3
Всего часов в четверти																
2 ч/н	18	14	20	16	18	14	20	16	18	14	20	16	18	14	20	16
3 ч/н	27	21	30	24	27	21	30	24	27	21	30	24	27	21	30	24
Всего часов в году																
2 ч/н	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
3 ч/н	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102	102

## 2. ФОРМЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития. Ловкость — создает основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включать элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей) упражнения из акробатики (ку-

вырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты).

Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.), беговые упражнения (бег по «по восьмерке», по дуге, вправо и влево, скрестным и приставным шагами, бег по меткам и т.д.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению — по этому их целесообразно проводить в начале урока или после интервалов отдыха.

При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это как правило упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основным методом развития гибкости — повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения.

Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности занимающегося.

Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется — игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола.

Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес у учащихся к их выполнению.

Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

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

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических навыков игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвиже-

ния: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно учащиеся знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

- ударам по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема);
- остановкам мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- ведению мяча (средней и внешней частью подъема);
- обманным движениями;
- отбору мяча (отбивание ногой в выпаде);
- вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места).

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов процесса обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их можно на месте или в движении на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Следовательно, на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволит охватить все разнообразие двигательных действий. Изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

Уроки физической культуры проводятся, как правило, на небольших по размеру площадках, залах (9x18, 18x24). Основными формами подготовки на уроках футбола, должны быть спортивные и подвижные игры, проходящие по упрощенным правилам, малыми составами команд с использованием уменьшенных и облегченных мячей (футбольный мяч №4 или волейбольный мяч). Необходим дополнительный инвентарь и оборудование: спортивная форма двух цветов (манишки), теннисные мячи, стойки, разметочные фишки, ворота 2x3 метра (2шт.), ворота уменьшенных размеров, набивные мячи, весом не более 1 кг.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, которая является одной из наиболее распространенных организационных форм теоретической подготовки. Успех беседы в первую очередь зависит от четкого опреде-

ления темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы подводятся итоги, обобщающие ее содержание – учителем и всеми учащимися. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (математикой, окружающим миром, ОБЖ и др.) При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.)

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА I КЛАСС**

#### **1. Основы знаний по физической культуре и спорту**

Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием, спортивной формой и основными видами занятий на уроке физической культуры. Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Личная гигиена, закаливание. Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирование правильной осанки. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Режим дня. Значение утренней гигиенической зарядки для организма человека. Вес, рост, возраст. Антропометрические измерения. Олимпийская эмблема и символика. Эмблемы футбольных клубов России.

#### **2. Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Правила по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Правила по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Правила по технике безопасности во время соревнований.

#### **3. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе,

широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.

Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, стенке, в ограниченном пространстве по высоте, коридоре, лабиринте.

Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.

Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Лыжная подготовка – переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.

Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки; шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопа в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Воспитание физических качеств: гибкости – ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10 -15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекаатов.



Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м., дозированной бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

### 5. Техничко – тактическая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность, и в коридор шириной 2м., удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча, ведение мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом.

Подвижные игры с элементами футбола.

### 6. Контрольные упражнения

Вид упражнения	Результат в баллах				
	1	2	3	4	5
<b>ОФП.</b>					
1. Бег 10м. (сек)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2
2. Бег 50м. (сек)	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2
3. Бег 300м (сек)	70	68	66	64	62
4.Отжимание в упоре лежа (мал)	2	3	4	5	7
-//-//-//- (дев) за 10сек	1	2	3	4	5
<b>СФП</b>					
1.Вбрасывание ф/б мяча руками (мал)	4	5	6	7	8
-//-//-//- (дев)(м)	1	2	3	4	5
2. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (М)	16	18	20	22	24

3. Бег 30 м. с ведением мяча (мал) -//-//-//-//- (дев) (сек)	7,2 8,9	7,1 8,8	7,0 8,3	6,9 7,8	6,6 7,1
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
1. Удары по воротам на точность с 7м.	1	1	2	3	4
2. Ведение мяча 5м, обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7м. (мал) -//-//-//-//- (дев) (сек)	12,8 14,2	12,6 13,9	12,4 13,7	12,1 13,4	12,0 13,3
3. Жонглирование правой-левой ногой ф/б мяча б/в (кол-во раз)	2	3	4	5	6

### 7. Тестовые упражнения

Вид упражнения	Уровень физической подготовленности				
	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
возраст 7-8 лет					
<b>Скоростные способности</b>					
Бег 30м. (мал) (сек) -//-//- (дев) (сек)	6,0 7,6	5,9 7,5	5,7 7,0	5,5 6,4	5,3 5,8
<b>Координационные способности</b>					
Челночный бег 3x10 (мал) -//-//-//- (дев) (сек)	10,1 11,7	10,0 11,3	9,8 11,0	9,5 10,6	9,1 10,2
<b>Скоростно-силовые способности</b>					
Прыжок в длину с места (мал) -//-//- -// -// (дев) (см)	120 100	130 110	140 130	155 135	160 150
<b>Силовые способности</b>					
Подтягивание на перекладине в висе (мал) (кол-во раз) Подтягивание в упоре лежа (дев)	1 2 и ниже	1 3-4	2 5-6	3 8-10	4 12 и выше

<b>Выносливость</b>					
6 –минутный бег (мал) -//-//-/- (дев) (м)	700 и менее 500 и менее	750-850 550-600	850-900 650-750	950-1000 800-850	1100 900 и выше
<b>Гибкость</b>					
Наклон вперед из положения сидя (мал) -//-//-/- (дев) (см)	1 и ниже 2 и ниже	3 5	5 7	7 9	9 и выше 12 и выше

### **Компетенция учащихся по окончании первого года обучения**

Иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, об основных положениях тела в пространстве, об измерениях роста, массы тела, окружности грудной клетки, об олимпийской эмблеме, об эмблемах футбольных клубов России .

Уметь выполнять элементарные строевые движения, комплексы упражнений, утренней зарядки. Уметь показать и выполнять гимнастические упражнения: группировку, перекаты. Прыгать в длину с места, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.

Специальная физическая подготовка:

Техническая подготовка – учащиеся должны освоить удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъемом), удар по мячу головой, стоя на месте, ведение мяча носком, средней частью подъема, остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Тактическая подготовка – коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Второй класс**

#### **1. Основы знаний по физической культуре и спорту**

Легенды и мифы Древней Греции о зарождении олимпийских игр. Возникновение первых спортивных соревнований. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. Основные физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Влияние на здоровье человека закалывающих процедур. Значение утренней гигиенической гимнастики. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Внешние признаки утомления. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями. Развитие футбола в России. Футбольный словарь.

#### **2. Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Правила по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Правила по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Правила по технике безопасности во время соревнований.

### **3. Общая физическая подготовка**

Упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей. Обычная, на носках, пригнувшись на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким (30-35см), средним (50-55 см) и длинным шагом (60-65см). Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

На освоение навыков бега. Бег обычный, с изменением направления по указанию учителя. Коротким (50-55см), средним (80-90см) и длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 50-100м., с преодолением препятствий (мячи, палки, гимнастические маты, скамейки) челночный бег 3x5м, 3x10м; змейкой, догоняя впереди бегущего, эстафеты с бегом на скорость, встречные эстафеты. Бег с высоким подниманием бедра, бег с высокого старта с максимальной скоростью (дистанция 30 м),

На освоение навыков прыжков. Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с разбега, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через скакалку, короткую и длину, с ноги на ногу (многоскоки).

Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения, упоры, сед, группировки, кувырки, стойки, прыжки опорный прыжок через гимнастический снаряд. Подтягивание в висе.

Метание малого мяча из-за головы, стоя на месте, на дальность и цель с расстояния от 2-х до 6 м до цели в коридоре 2-2.5м. Броски мяча (1кг) на дальность из положения, сидя, двумя руками из-за головы.

### **4. Специальная физическая подготовка**

Развитие быстроты, стартовой скорости – ускорение до 10-15 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины шагов; бег за лидером.

Для развития ловкости и гибкости – прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.), жонглирование ф/б мяча правой, левой ногой; жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие. Упражнения на бревне– ходьба на носках, с поворотами, перешагивая через препятствие, с подскоками. Схождение и расхождение на низком бревне.

Полоса препятствий – с переползанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мяча.

Упражнения на развитие силы – с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекаладывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором др.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многоскоки с ноги на ногу, с двух на две. Прыжки в глубину. Выпрыгивание вверх из приседа. Метание малого мяча (100гр) на дальность с 4-6 шагов разбега. Многократные броски и ловля набивного мяча весом до 1кг вверх в прыжке. Стигание и разгибание туловища в положении лежа на полу, стоя с касанием ладоней пола.

На развитие выносливости – лыжная подготовка: скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км. Плавание. Кроссовая подготовка. Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.

### 5. Техничко-тактическая подготовка

Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам) мини-волейбол, баскетбол, футбол. Техника передвижения (бег): обычный, вперед спиной, приставным шагом, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад и т.д. Усвоение техники владения мячом, ударов по мячу ногой и головой, остановки мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Знакомство с индивидуальными действиями с мячом в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций их целесообразность для ведения мяча, обводки соперника, передача мяча партнеру. Правильное расположение игроков без мяча, расположение игроков в играх на малой площадке, в ограниченном составе (3х3, 4х4х, 5х5). Подвижные игры с элементами футбола.

### 6. Контрольные упражнения

Вид упражнения \ возраст 8-9 лет	Результат в баллах				
	1	2	3	4	5
<b>ОФП.</b>					
1. Бег 10м. (сек)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2
2. Бег 50м. (сек)	8,7	8,6	8,4	8,2	8,0
3. Бег 300м (сек)	66	65	64	63	62
4. Отжимание в упоре лежа (мал)	3	4	5	6	8
-//-//-//- (дев) за 10сек	2	3	4	5	6

СФП					
1. Вбрасывание ф/б мяча руками (мал) -//-//-//-//- (дев)(м)	6 2	7 4	8 5	9 6	10 7
2. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	22	24	26	28
3. Бег 30 м. с ведением мяча (мал) -//-//-//-//- (дев) (сек)	7,0 8,7	6,9 8,5	6,8 8,2	6,7 7,7	6,5 7,0
Технико-тактическая подготовка					
1. Удары по воротам на точность с 7м.	1	2	3	4	5
2. Ведение мяча 5м, обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7м. (мал) -//-//-//-//- (дев) (сек)	10,2 13,6	10,1 13,4	9,9 13,1	9,7 13,0	9,5 12,9
3. Жонглирование правой-левой ногой ф/б мяча б/в (кол-во раз)	3	4	5	6	8

### Тестовые упражнения

Вид упражнения	Уровень физической подготовленности				
	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
Скоростные способности					
Бег 30м. (мал) (сек) -//-//- (дев) (сек)	5,9 7,4	5,7 7,0	5,5 6,8	5,3 6,2	5,1 5,6
Координационные способности					
Челночный бег 3x10 (мал) -//-//-//- (дев) (сек)	10,0 10,8	9,8 10,6	9,6 10,4	9,3 10,0	9,0 9,9

Скоростно-силовые способности					
Прыжок в длину с места (мал) -//-// -// - // (дев) (см)	145 125	150 130	155 140	160 148	165 155
Силовые способности					
Подтягивание на перекладине в висе (мал) (кол-во раз)	1	1	2	3	4
Подтягивание в упоре лежа (дев)	4 и ниже	5-7	8-9	10-12	14 и выше
Выносливость					
6 –минутный бег (мал) -//-// -//- (дев) (м)	750 и менее 550 и менее	800-850 550-700	900-950 750-800	1000-1100 850-900	1150 950 и выше
Гибкость					
Наклон вперед из положения сидя (мал) -//-// -//- (дев) (см)	1 и ниже 4 и ниже	3 5-6	5 7-8	7 9-10	8 и выше 11,5 и выше

### **Компетенция учащихся по окончании второго года обучения**

Иметь представление: о легендах и мифах Древней Греции, рассказывающих о зарождении Олимпийских играх, о возникновении первых спортивных соревнований, о влиянии на здоровье человека закаливающих процедур и значении утренней гимнастики.

Научиться чувствовать внешние признаки утомления, получить знания об одежде и обуви для занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры.

Учащиеся должны уметь: выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестроение из колонны по одному в колонну по два, пробегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью, метать малый мяч из-за головы, стоя на месте, в цель и на дальность, выполнять группировки, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, подтягивания, опорный прыжок, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад.

Обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте, ведение мяча носком, средней частью подъема, остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, выполнить обманные движения «с уходом в сторону», правильно располагаться в играх на малой площадке, в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, определять и понимать игровые ситуации для ведения мяча, обводки соперника, передач мяча партнеру.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## III КЛАСС

### 1. Основы знаний по физической культуре и спорту

Физическая культура у народов Древней Руси, ее связь с трудовой деятельностью. История зарождения физического воспитания. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. Подбор одежды и обуви для внеурочных форм занятий физическими упражнениями (подвижных перемен, игр во дворе, прогулок на природе и т.д.). Физическая культура и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений, усиление дыхания и кровообращения. Терминология в футболе и других видах спорта. Правила судейства в футболе.

### 2. Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Правила по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Правила по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Правила по технике безопасности во время соревнований. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах.

### 3. Общая физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения, лежа на спине «мост». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелазание через бревно, коня. Ходьба приставными шагами по бревну высота до 1м., повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед.

Шаги галопа в парах, разновидности танцевальных шагов. Выполнять команды «Шагом марш!», «На месте!», «Стоить!», повороты кругом на счет «раз-два». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

Легкая атлетика: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам игры) «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».



#### **4. Специальная физическая подготовка**

Развитие быстроты, стартовой скорости – ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20 м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины и частоты шагов; бег за лидером; в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными, скрестным шагом. Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.

Для развития ловкости и гибкости – прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.), жонглирование футбольного мяча правой, левой ногой; жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге сохраняя равновесие. Упражнения на бревне – ходьба на носках, с поворотами, перешагивая через препятствие, с подскоками. Схождение и расхождение на бревне высота до 1 м. Катание мяча в коридоре и попадание в движущуюся цель с 4-8м.

Полоса препятствий – с переползанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мяча.

Упражнения на развитие силы – с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором др.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10. Прыжки в глубину. Выпрыгивание вверх из приседа. Метание малого мяча (100гр) на дальность с 4-6 шагов разбега. Многократные броски набивного мяча весом до 1кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног). Сгибание и разгибание туловища в положении лежа на полу; из исходного положения ноги на гимнастической скамейке ладони на полу.

На развитие выносливости – лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Плавание. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры с элементами футбола.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка**

Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места. Удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений. Удары серединой лба, без прыжка, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Остановка подо-

швой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке, а так же между стоек. Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность в ноги стоящему партнеру или ему на ход. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Взаимодействие двух и трех игроков в играх. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.

## 6. Контрольные упражнения

Вид упражнения \ возраст 9-10 лет	Результат в баллах				
	1	2	3	4	5
<b>ОФП.</b>					
1. Бег 10м. (сек)	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1
2. Бег 50м. (сек)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
3. Бег 300м (сек)	64	63	62	61	60
4. Отжимание в упоре лежа (мал)	5	6	7	8	10
-//-//-//- (дев) за 10сек	3	4	5	6	7
<b>СФП</b>					
1. Вбрасывание ф/б мяча руками (мал)	8	9	10	11	12
-//-//-//- (дев)(м)	5	7	8	9	10
2. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)	26	28	30	32	34
3. Бег 30 м. с ведением мяча (мал)	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
-//-//-//- (дев) (сек)	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
1. Удары по воротам на точность с 7 м.	2	3	4	5	6

2.Ведение мяча 5м, обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7м. (мал) -//-//-//-//- (дев) (сек)	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3
	12,9	12,8	12,7	12,6	12,4
3.Жонглирование правой-левой ногой ф/б мяча б/в (кол-во раз)	3	5	6	7	9

## 7. Тестовые упражнения

Вид упражнения возраст 9-10 лет	Уровень физической подготовленности				
	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
<b>Скоростные способности</b>					
Бег 30м. (мал) (сек)	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0
-//-//- (дев) (сек)	7,2	7,0	6,6	6,1	5,4
<b>Координационные способности</b>					
Челночный бег 3x10 (мал)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6
-//-//-//- (дев) (сек)	10,6	10,2	10,0	9,9	9,7
<b>Скоростно-силовые способности</b>					
Прыжок в длину с места (мал)	147	152	155	165	175
-//-//- -// (дев) (см)	130	135	148	152	160
<b>Силовые способности</b>					
Подтягивание на перекладине в висе (мал) (кол-во раз)	1	2	3	4	5
Подтягивание в упоре лежа (дев)	5 и ниже	6-7	10-8	12-14	16 и выше
<b>Выносливость</b>					
6 – минутный бег (мал)	850 и менее	950-900	1000-1050	1100-1150	1200
-//-//-//- (дев) (м)	650 и менее	700-750	800-850	900-950	1000 и выше
<b>Гибкость</b>					
Наклон вперед из положения сидя (мал)	2 и ниже	4	6	7	7,5 и выше
-//-//-//- (дев) (см)	4 и ниже	6-7	9-8	10-11	12 и выше

### **Компетенция учащихся по окончании третьего года обучения**

Иметь представление: о возникновении и развитии физической культуры у народов Древней Руси, ее связи с трудовой и военной деятельностью, об олимпийских и не олимпийских видах спорта, правилах поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о том, как подобрать одежду и обувь для внеурочных форм занятий физическими упражнениями (подвижных перемен, игр во дворе, прогулок на природе и т.д.). Получить знания о физической культуре и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений, усилении дыхания и кровообращения. Правила оказания первой помощи при легких травмах.

Учащиеся должны уметь: бегать на короткие дистанции (30-40 м) на результат, метать мяч на дальность и в цель, выполнять опорные прыжки через спортивный снаряд, выполнять кувырки вперед назад, перекатом назад в стойку на лопатках, выполнять беговые упражнения по прямой и с изменением направления, прыгать вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места. Выполнять удары на точность, после остановки, ведения и обманных движений с мячом. Удары серединой лба по летящему навстречу мячу с разбега. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча. Ведение мяча по восьмерке, кругу, между стоек. Имитация удара по мячу ногой, с последующим уходом от соперника вправо или влево. Взаимодействие двух-трех игроков в игре.

Обучающиеся должны научиться выполнять комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА IV КЛАСС**

### **1. Основы знаний по физической культуре и спорту**

История возникновения и развития физической культуры в России. Современное развитие футбола, правила игры. Подготовка мест проведения самостоятельных занятий для утренней гимнастики, физкультурные минутки во время выполнения домашнего задания, игры во дворе и т.д. Правила контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой. Правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности. Общие понятия о здоровье, здоровый образ жизни. Двигательный режим. Отдых и расслабление. Понятия о спортивных достижениях.

### **2. Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными

играми. Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Правила по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Правила по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Правила по технике безопасности во время соревнований. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах.

### **3. Общая физическая подготовка**

Передвижение в колонне с изменением дистанции, разным темпом, по диагонали и противходом. Общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Ассиметричные движения. Упражнения в равновесии: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой, с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Лазанье по канату в три приема. Висы: на согнутых руках, согнувшись. Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Легкая атлетика: низкий старт с последующим стартовым ускорением, бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета, челночный бег 3x10 м, 4x10 м. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам в футбол в уменьшенных составах.

### **4. Специальная физическая подготовка**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны назад через правое, левое плечо. Стойки на голове и руках, лопатках.

Опорные прыжки через козла. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Удары по воротам после кувырков, поворотов, вращений.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девочек от 1000 до 1500м, для мальчиков от 1500 до 2000м. Дозированный бег по пересеченной местности 2 минут до 12 минут. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции от 2000 без учета времени.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом». Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, скрестным шагом. Прыжки: вверх-вправо, вверх-влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов на точность в ворота партнеру, удары серединой лба, без прыжка, с места, с разбега, на точность. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах (3х3, 4х4, 5х5, 6х6). В атакующих и оборонительных действиях. Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча, в сторону,

скрестным шагом, приставным шагом и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота.

Тактика игры вратаря: правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам, введение мяча в игру после ловли мяча, ввод мяча ногой ударе от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника в близи ворот стандартных положений. Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.

## 6. Контрольные упражнения

Вид упражнения возраст 10-11 лет	Результат в баллах				
	1	2	3	4	5
<b>ОФП.</b>					
1. Бег 10м. (сек)	2,6	2,4	2,3	2,2	2,0
2. Бег 50м. (сек)	8,5	8,3	8,1	8,0	7,7
3. Бег 300м (сек)	63	62	61	60	59
4.Отжимание в упоре лежа (мал)	5	7	9	10	12
-//-//-//- (дев) за 10сек	3	5	6	7	8
<b>СФП</b>					
1.Вбрасывание ф/б мяча руками (мал)	9	10	11	13	15
-//-//-//- (дев)(м)	7	8	9	11	12
2. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)	32	34	36	38	40
3. Бег 30 м. с ведением мяча (мал)	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
-//-//-//-//- (дев) (сек)	7,0	6,9	6,8	6,5	6,4
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
1. Удары по воротам на точность с 7м.	3	4	5	6	7
2.Ведение мяча 5м, обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7м. (мал)	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3
-//-//-//-//- (дев) (сек)	12,9	12,8	12,7	12,6	12,4
3.Жонглирование правой-левой ногой ф/б мяча б/в (кол-во раз)	4	5	7	9	10

## 7. Тестовые упражнения

Вид упражнения возраст 10-11 лет	Уровень физической подготовленности				
	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
<b>Скоростные способности</b>					
Бег 30м. (мал) (сек) -//-//- (дев) (сек)	5,7 6,4	5,5 6,2	5,4 6,4	5,2 6,0	5,0 5,2
<b>Координационные способности</b>					
Челночный бег 3х10 (мал) -//-//-//- (дев) (сек)	9,8 10,0	9,5 9,8	9,1 9,7	8,8 9,6	8,6 9,5
<b>Скоростно-силовые способности</b>					
Прыжок в длину с места (мал) -//-/- -// -// (дев) (см)	155 135	160 144	165 152	175 160	180 и выше 165 и выше
<b>Силовые способности</b>					
Подтягивание на перекладине в висе (мал) (кол-во раз) Подтягивание в упоре лежа (дев)	2 9 и ниже	3 10-12	4 13-14	5 15-16	6 18 и выше
<b>Выносливость</b>					
6 – минутный бег (мал) -//-//-//- (дев) (м)	900 и менее 700 и менее	950-1000 750-800	1050-1100 850-900	1150-1250 950-1000	1250 1050 и выше
<b>Гибкость</b>					
Наклон вперед из положения сидя (мал) -//-//-//- (дев) (см)	3 и ниже 6 и ниже	5 7-9	6 10-11	7 12-13	8,5 и выше 14 и выше

### Компетенция учащихся по окончании четвертого года обучения

Иметь представление: об истории возникновения и развития физической культуры в России, современном развитии футбола, правилах игры. Обучающиеся должны уметь подготовить места проведения самостоятельных занятий для утренней гимнастики, физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания, игр во дворе и т.д., получить знания о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой, правилах выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся должны уметь: передвижение в колонне с изменением дистанции, разным темпом, по диагонали и противходом. Общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов. Круговые движения



руками, ходьба противходом. Ассиметричные движения руками. Обще-развивающие упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой, с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Лазанье по канату в три приема. Висы: на согнутых руках, согнувшись. Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Легкая атлетика: низкий старт с последующим стартовым ускорением, бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета, челночный бег 3x10 м, 4x10 м. Бег на 30 и 60 метров в полную силу, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель. Подвижные игры и спортивная игра в футбол в уменьшенных составах.

Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, скрестным шагом. Прыжки: вверх-вправо, вверх-влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов на точность в ворота партнеру, удары серединой лба, без прыжка, с места, с разбега, на точность. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча, в сторону, скрестным шагом, приставным шагом и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота.

Тактическая подготовка – использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок от направления, траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в соревновательной деятельности. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, как при атакующих, так и при оборонительных действиях.

Тактика вратаря – выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Введение мяча в игру со свободного удара от ворот и после ловли его руками. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи ворот, установка «стенки».

### **Компетенция учащихся по окончании курса обучения в начальной школе по физической культуре.**

Знать: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведения закаливающих процедур, режим дня и двигательная активность. Элементарные знания о правилах и формах занятий

физическими упражнениями, историю физической культуры и спорта, историю развития футбола в России. Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и учителю во время занятий, быть честным, дисциплинированным, активным, во время выполнения задания.

Двигательные умения, навыки и способности. В циклических и ациклических локализациях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, бежать с максимальной скоростью до 60 метров, бегать в равномерном темпе до 10 минут, быстро стартовать из различных исходных положений, лазать по гимнастической лестнице, канату, преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из трех-пяти препятствий, прыгать с поворотом на 180-360 градусов, совершать опорные прыжки на гимнастические маты.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы на дальность из различных исходных положений, толкать набивной мяч, массой 1 кг с одной ноги.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменениях длины, частоты и ритма, выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища, без предметов и с предметами. Слитно выполнять кувырок вперед и назад, выполнять висы и упоры.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

В игре в футбол иметь представление и выполнять основные приемы техники владения мячом: удар по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема), одно-два обманных движения, ведение мяча (средней и внешней частью подъема), отбор мяча (отбивание мяча в шаг), вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильно располагаться в играх на малых площадках, в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5. Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в игре в футбол, в уменьшенных составах 3х3, 4х4, 5х5.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

## **Методические рекомендации по проверке и оцениванию успеваемости на уроках физической культуры**

### **Содержание проверки и критерии оценки.**

Предметом проверки и оценивания успеваемости по физической культуре являются знания, умения и навыки учащихся, полученные на уроках. При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований,

уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., раз) и выполнения домашних заданий.

Знания и теоретические сведения проверяются в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяются и оцениваются основы знаний в объеме требований программы для данного класса, знание терминологии, правил игр, соревнований и страховки, умение описать технику разучиваемого физического упражнения и объяснить его особенности, определить и исправить ошибки одноклассника и т.д.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на уроках физической культуры и в процессе домашней работы.

2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном соответствии с содержанием учебной программы для данного класса.

3. Выявление степени освоения учащимися физических упражнений осуществляется на основе установленной пяти бальной системы, предусматривающей определенный характер и количество ошибок при выставлении той или иной оценки.

оценка	требования
Отлично «5»	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению. Упражнение выполняется слитно, уверенно, свободно.
Хорошо «4»	Упражнение выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
Удовлетворительно «3»	Упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.
Неудовлетворительно «2»	При выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.
«1»	Упражнение не выполнено.

4. Характер ошибок определяется на единой основе. Грубой ошибкой считается ошибка, искажающая основу техники двигательного действия. К значительной ошибке относится невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения). Незначительной ошибкой считается — лишь неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности.

5. Методика проверки и оценивания осуществляется с учетом особенностей этапа (освоение, закрепление, совершенствование) процесса обучения двигательному действию.

6. Проверяется понимание учащимся технических особенностей двигательного действия, умение анализировать его выполнение и исправлять ошибки.

При проверке навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При проверке, оценивании учащихся в совершенствовании определенных физических качеств учитываются изменения в их уровне за время учебного процесса. В содержании домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определенный период времени.

Оценивание успеваемости учащихся, отнесенным к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

### **Система проверки успеваемости.**

Проверка успеваемости осуществляется планомерно, в определенной системе. Этим обеспечивается не только своевременный учет результатов учебного процесса, но и его улучшение. На уроках физической культуры используется система текущей проверки. Итоговая оценка успеваемости выводится на основе текущих отметок.

Текущая проверка подразделяется на предварительную, попутную и специально организованную.

Предварительная проверка предназначена для определения возможностей учащихся и внесения уточнения в планирование. Она проводится в начале разучивания каждого нового упражнения, предусмотренного планом на текущий год, или при возобновлении обучения после длительного перерыва.

Если учащимся предстоит разучивать действие, основой техники которого они еще не владеют, предварительно проверяются ранее изученные упражнения, близкие по структуре к новому, или включающие в себя его отдельные элементы. При возобновлении обучения после длительного перерыва проверяют знания, умения и навыки в объеме требований предыдущего периода обучения.

Этапы	Формы проверки	Формы оценивания
I. Начальное разучивание.	Предварительная проверка знаний, двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.	Оценочное суждение
	Многократная попутная проверка качества решения задачи урока.	Оценочное суждение или устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка.
II. Углубленное разучивание	Многократная попутная проверка качества решения задачи урока.	Оценочное суждение или устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка.
	Специально организованная проверка двигательного умения выполнять двигательное действие в полном объеме изученных технических требований.	Оценка с выставлением в журнал.
III. Закрепление и совершенствование	Многократная попутная проверка качества решения задачи урока.	Оценочное суждение. Устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка.
	Специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических способностей.	Оценка с выставлением балла в журнал.
	Специально организованная проверка способности применять двигательное действие на практике (в частности, в условиях спортивной деятельности).	Оценка в баллах, в соответствии с правилами, принятыми в данном виде спорта.

Если учащиеся уже владеют основой техники упражнений, допускающих проверку количественных результатов, попутно выявляются и личные достижения. Исключение составляют физические упражнения, для выполнения которых необходима длительная подготовка организма к повышенным нагрузкам (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.).

Анализ знаний, умений, навыков и достижений, установленных предварительной проверкой, позволяет учителю наметить пути их улучшения в процессе предстоящей работы, более целенаправленно организовать повторение пройденного и уточнить план изучения нового.

Попутная проверка служит выявлению степени решения учащимися каждой конкретной учебной задачи, стоящей перед ними на уроке. Она проводится из урока в урок на всех этапах обучения. При разучивании двигательного действия проверяется и оценивается качество освоения звеньев, деталей и характеристик двигательного действия. При закреплении и совершенствовании – степень сохранения освоенной техники или умения ее варьировать в различных внешних условиях и ситуациях, а также качество выполнения индивидуальных заданий по исправлению имеющихся ошибок.

При попутной проверке выставлять отметку за выполнение отдельных заданий в классный журнал в ходе урока не рекомендуется, так как аттестованный ученик может снизить учебную активность в оставшееся время.

Специально организованная проверка проводится для установления степени соответствия усвоенной учеником техники упражнения образцу, predetermined конечной целью периода обучения. На втором этапе обучения создаются оптимальные условия для выполнения проверяемых действий. Так, например, умение прыгать в высоту с разбега проверяется, когда планка установлена на высоте, преодоление которой не требует от учащихся повышенных волевых и физических усилий; в гимнастике каждое действие проверяется отдельно, без соединения с другими упражнениями и в той обстановке, в которой происходило разучивание. Оценивается при этом только качество выполнения упражнения.

На этапе закрепления и совершенствования при проверке следует создавать условия, не позволяющие учащимся полностью сосредотачивать внимание на способе выполнения изучаемого движения. Например, по баскетболу можно проверить и оценить качество выполнения нескольких приемов в сочетании: ловля мяча – ведение – остановка прыжком – поворот назад – передача мяча двумя руками от груди. В ходе «соревнований» а прыжках в высоту проверяется техника, когда планка установлена на высоте, достигнутой учащимися при предварительной проверке (или выше). При этом проверяется и оценивается одновременно качественные и количественные показатели.

При оценке результатов учащихся в развитии физических способностей данные специально организованной проверки сравнивают с показателями предварительной проверки. Если учащийся улучшил свои достижения, это дает основание признать его работу успешной и оценить результаты самым высоким баллом. Если улучшения нет, необходимо проанализировать посещаемость – сколько было пропущено уроков и как быстро прошло восстановление.

Итоговая оценка успеваемости за четверть, триместр, полугодие и год выводится с учетом всех отметок, полученных за этот период, причем особое внимание уделяется тем из них, которые отражают умения и навыки, обусловленные ведущими задачами данного года обучения. Годовая оценка должна отражать успеваемость по всей программе данного класса.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ И ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## Контрольные упражнения

Вид упражнения	Методические указания
Общая физическая подготовка	
1. Бег 10м.(сек)	Отмеряется 10-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 10-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.
2. Бег 50м (сек)	Отмеряется 50-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 50-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.
3. Бег 300м(сек)	Отмеряется 300-метровый участок, старт и финиш, отмечаются линией. Участник с высокого старта выполняет бег на этом 300-метровом отрезке. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с начала движения тестируемого.

<p>4.Отжимание в упоре лежа (мал) -//-//- (дев) за 10сек</p>	<p>Учитывается количество раз от начала выполнения задания до подачи сигнала о окончании контрольного времени.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>1.Вбрасывание ф/б мяча руками (мал) (м) -//-//- (дев) (м)</p>	<p>Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол в коридоре шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.</p>
<p>2. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)</p>	<p>Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.</p>
<p>3. Бег 30 м. с ведением мяча (мал)(сек) -//-//- (дев) (сек)</p>	<p>Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	
<p>1. Удары по воротам на точность с 7 м.</p>	<p>Удары по воротам на точность выполняются с разбега по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 7м. Мяч посылают по воздуху в ворота размером 120 см х 80 см., мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.</p>



<p>2. Ведение мяча 10м, обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7м. (мал) (сек) -//-//- (дев) (сек)</p>	<p>Ведение мяча на расстоянии 10 м, обводка «змейкой» трёх стоек, расположенных на 12 – метровом отрезке, удар в ворота ( 2,5 x 1,2 м ) с расстояния 7 м. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения участника до пересечения мяча линии ворот. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения участника. В случае если мяч не попал в цель к окончательному результату прибавляется штрафные три секунды. Даётся одна попытка, которая измеряется до сотых долей.</p>
<p>3. Жонглирование правой – левой ф/б мяча (кол-во раз)</p>	<p>Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма). Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами. При касании мяча пола испытание прекращается.</p>

### Тестовые упражнения

Вид упражнения	Методические указания
<b>Скоростные способности</b>	
<p>Бег 30м. (мал) (сек) -//-//- (дев) (сек)</p>	<p>Отмеряется 30-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией. Участник с высокого старта выполняет ускорения на этом 30-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.</p>
<b>Координационные способности</b>	
<p>Челночный бег 3x10 (мал) (сек) -//-//- (дев) (сек)</p>	<p>Отмеряется 10-метровый участок, старт и финиш отмечаются линией на которые устанавливаются стойки напротив друг друга. Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания с момента начала движения до пересечения линии финиша. Время старта фиксируется по секундомеру с момента начала движения тестируемого.</p>

Скоростно-силовые способности	
<p>Прыжок в длину с/м (мал) (см) -//-/- (дев) (см)</p>	<p>Прыжок в длину с места (см) выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.</p> <p>На выполнение упражнения даются 2 попытки, засчитывается лучший результат.</p>
Силовые способности	
<p>Подтягивание на перекладине в висе (мал) (кол-во раз) Подтягивание в упоре лежа (дев) (кол – во раз)</p>	<p>Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху подтягиванием подбородка к перекладине.</p>
Выносливость	
<p>6 – минутный бег (мал) (м) -//-/- (дев) (м)</p>	<p>Бег 6 мин проводится на дорожке стадиона. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все участники начинают непрерывный бег в течение 6 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где участник услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.</p>
Гибкость	
<p>Наклон вперед из положения сидя (мал) (см) -//-/- (дев) (см)</p>	<p>Участник без обуви садится на пол ноги врозь, расстояние между пятками 20 см, ступни вертикально, руки вперед, ладони вниз, колени прижаты к полу. Выполняет три медленных предварительных наклона вперед. Ладони при этом скользят по линейке, лежащей у участника вдоль ног между стопами, нулевая отметка находится на уровне пяток. Четвертый наклон основной – в нем участник должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см.</p>

# ЭТАПЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

## 1. Первоначальное разучивание

Цель: ознакомить учащихся с новыми двигательными действиями. Создать целостное представление обо всем двигательном акте и разучивать до овладения им в общих чертах.

### Методы обучения:

- словесный: название, объяснение;
- наглядный: правильный, безукоризненный четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца.
- практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия занимающимися во время слушания указаний учителя.

Длительность этапа – 1-2 занятия.

## 2. Углубленное разучивание

Цель: уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия. Исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом

### Методы обучения:

- Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения. Во время выполнения движений учитель дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения.

- Наглядный: расчлененный показ движения.
- Практический: многократное повторение движения.

Длительность этапа – 2- 4 занятия.

## 3. Закрепление навыка

Цель: закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия. Стимулировать занимающихся к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх.

### Методы обучения:

- Словесный: название, оценка, вопросы.
- Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых ситуациях и выполнение творческих заданий (т.е. внести какое-либо изменение в известное занимающемуся упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное).

Длительность этапа от 4 и более занятий.

Этапы обучения могут сокращаться и удлиняться, это зависит:

- от сложности упражнения;
- от возраста и физической подготовленности учащихся;
- от эмоционального состояния учащихся;
- от методов и приемов, которые использует учитель в своей работе;

- от сознательного отношения учащихся к двигательной деятельности;
- от погодных условий.

## КОМПЛЕКСЫ ОРУ ДЛЯ 1 – ГО КЛАССА

### №1 Комплекс упражнений с футбольным мячом

*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

*Упражнение 2.* И.п. – «Переложил мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч

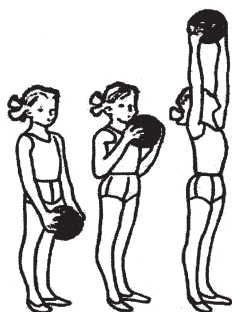


рис.1

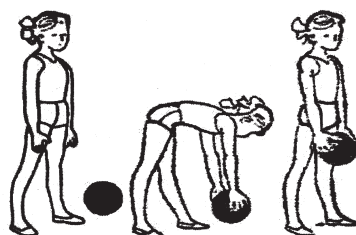


рис.2

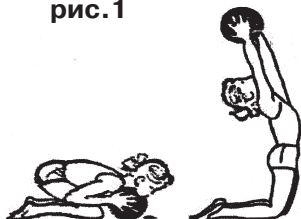


рис.3



рис.4



рис.5



рис.6



рис.7

на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

*Упражнение 3.* И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1-2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3-4 – И.п. – выдох.

*Упражнение 4.* И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами (рис. 4). 1-2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3-4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. (рис. 5). Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1-2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3-4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча (рис. 7). Прыжки выполнять мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать по кругу левым боком к мячу, а затем правым поочередно, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

## ***№ 2 Комплекс упражнений с малым мячом***

*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1-2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3-4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3-4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1-2 – поворот вправо,

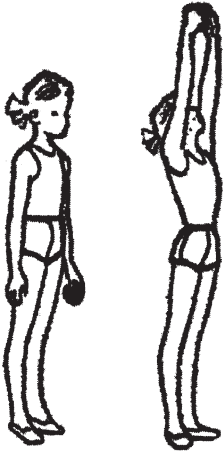


рис.1

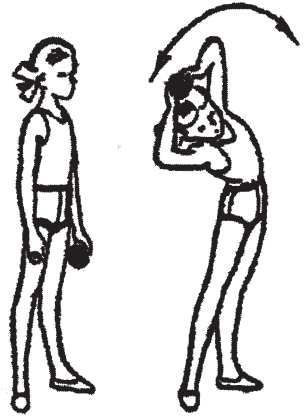


рис.2



рис.4



рис.3

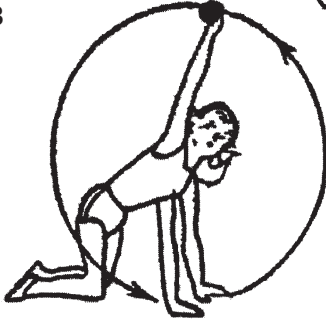


рис.5



рис.6

бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5-8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2-4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

*Упражнение 6.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

*Упражнение 7.* Ходьба. Дыхание произвольное.

### ***№ 3 Комплекс упражнений с короткой скакалкой***

*Упражнение 1.* И.п. – о. с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 1). 1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и потянуться – вдох; 3-4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь по шире, скакалка вдвое внизу (рис. 2). 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево. Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги, врозь стоя на скакалке; скакалку держать свободно за концы (рис. 3). 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь, натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3-4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам (рис. 4). 1-3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

*Упражнение 5.* И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 5). 1-2 – перешагнуть через скакалку; 3-4 – И.п.; 5-6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку (рис. 6). 1-2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3-4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку



рис.1

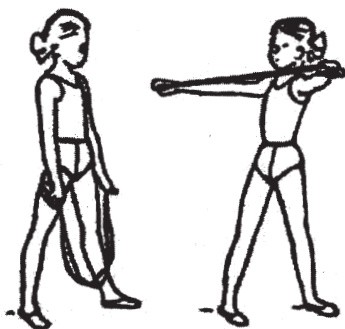


рис.2

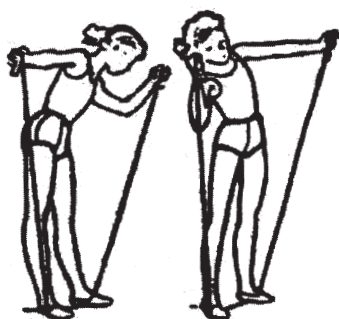


рис.3



рис.4



рис.5

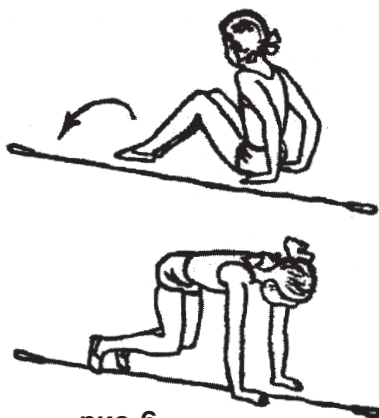


рис.6



рис.7



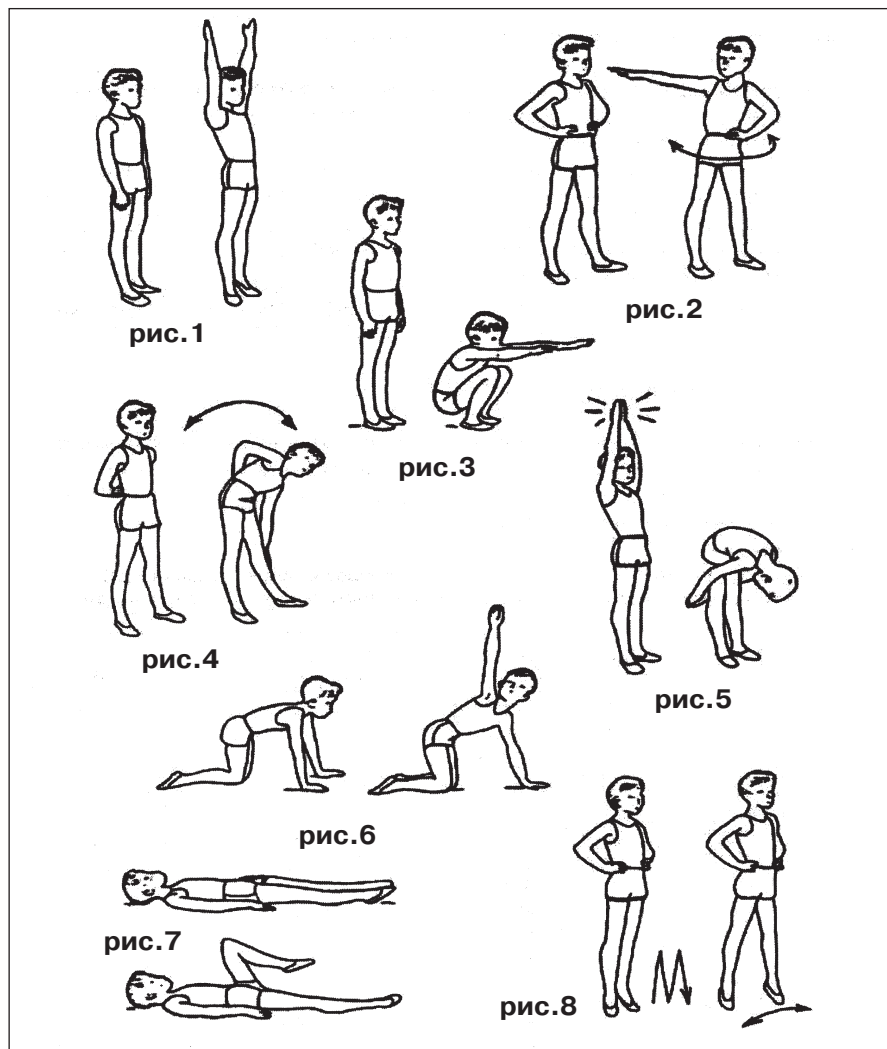
вперед (рис. 7). Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой. Спину держать прямо, голову не опускать, упражнения выполнять без напряжения. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба с восстановлением дыхания.

#### **№ 4 Комплекс упражнений без предметов**

*Упражнение 1.* И.п. – о. с. (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 –



то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

*Упражнение 3.* И.п. – о.с. (рис. 3). 1-2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3-4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3-4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 5.* И.п. – о.с. (рис. 5). 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

*Упражнение 6.* И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1-2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловище и голову – вдох; 3-4 – и.п. выдох; 5-6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3– тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

*Упражнение 8.* И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

## **КОМПЛЕКСЫ ОРУ ДЛЯ 2 –ГО КЛАССА**

### ***№ 5 Комплекс упражнений с футбольным мячом***

*Упражнение 1.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 1). 1-2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться – вдох; 3-4 – и.п. выдох. Движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 2). 1- Поднять мяч вперед; 2- поворот вправо, ударить мячом в пол за правой пяткой; 3-4 поймать мяч, вернуться в и.п.; 5 -то же в другую сторону. Ноги не сгибать, с места не сходить. Дыхание произвольное.

*Упражнение 3.* И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, мяч за головой (рис. 3). 1 – выпрямиться, правую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон вправо – вдох; 2 – и.п. выдох; 3-4 – то же в левую сторону. Центр тяжести при наклоне – на колено опорной ноги. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 4.* И.п. – сед с прямыми ногами, мяч на полу у коленей слева (рис. 4). 1- согнуть колени; 2-3 прокатить мяч под коленями, остановить

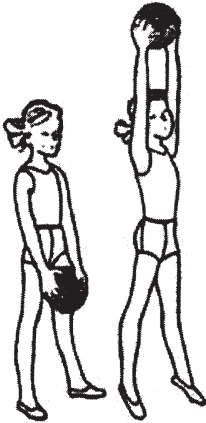


рис.1

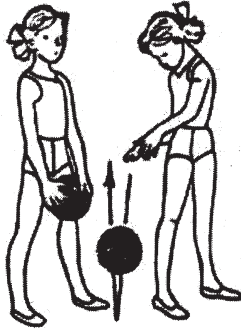


рис.2

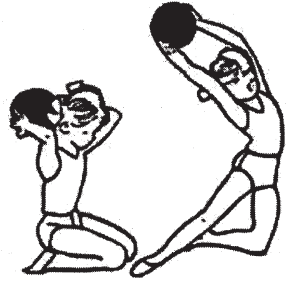


рис.3



рис.4

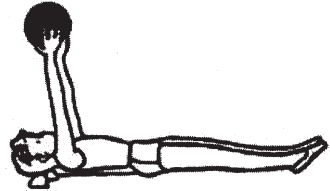


рис.5

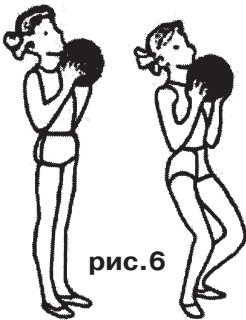


рис.6



рис.7



мяч; 4- и.п. 5 – то же в другую сторону. Сгибая колени, назад не отклоняться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – лежа на спине, руки с мячом впереди (рис. 5). 1-2 – сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогнуться; 3-4 – исходное положение. 5-6 то же в другую сторону. Выполняя перекат, руками и мячом пола не касаться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – мяч на груди (рис. 6). 1 – Бросить мяч вверх; 2 – поймать мяч. Бросок выполнять строго вертикально вверх, полностью выпрямляя руки. Ловить мяч надо вытянутыми вверх руками, смягчая прием мяча быстрым сгибанием рук. Усложнить упражнение можно предварительным приседанием. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. – руки на поясе, мяч между стоп (рис. 7). 1-10 Прыжки на месте, удерживая мяч спотами. Прыгать мягко, на носках. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

### ***№6 Комплекс упражнений с малым мячом***

*Упражнение 1.* И.п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 1). 1 – руки вперед, передать мяч в левую руку – выдох; 2 – руки в стороны и рывок назад – вдох; 3-4 – то же, передавая мяч в правую руку. Упражнение выполнять в среднем темпе, прямыми руками, не опуская их ниже уровня плеч.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь, мяч сверху (рис. 2). 1 – наклон вперед, мяч на пол между ног – выдох; 2 – выпрямиться, руки вверх – вдох; 3 – наклон вперед, взять мяч – выдох; 4 – выпрямиться, мяч вверх – вдох. Ноги в коленях не сгибать, мяч на пол не бросать. Стойку можно изменять постепенно, уменьшая расстояние между стопами.

*Упражнение 3.* И.п. – стоя на коленях, ноги слегка врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища вправо, наклон назад, положить мяч на пол между стоп (рис. 3); 2 – и.п.; 3 – поворот влево, поднять мяч левой рукой; 4 – и.п.. Движения выполнять, прогнувшись, колени от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги вместе, правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони (рис. 4). 1 – присед на правой, левая вперед, колено не сгибать; 2 – встать, вернуться в И.п. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мах правой ногой вперед – вверх, удар мяча в пол под ногой (рис. 5); опуская ногу, поймать его двумя руками с другой стороны; 2 – переложить мяч в левую руку, выпольная мах левой ногой, удар мяча в пол под ногой. Мяч бросать под небольшим углом внутрь, чтобы он отскакивал от пола (земли) не касаясь ног. Во время маха ногой вперед не наклоняться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – мяч в руках внизу. 1 – бросок мяча вверх, 2 – хлопок за спиной, поймать мяч двумя руками (рис. 6). Бросок мяча строго

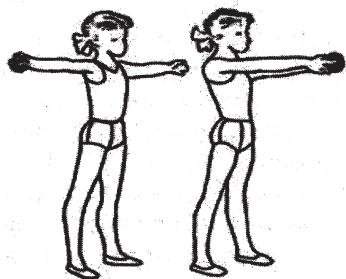


рис. 1

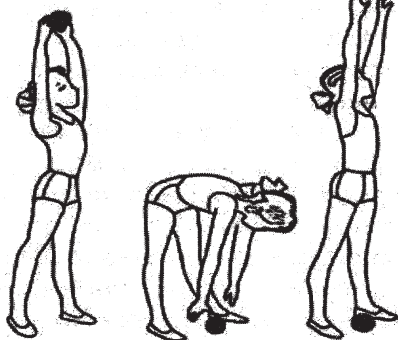


рис. 2

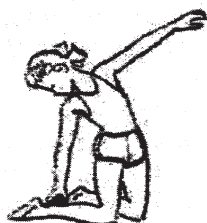


рис. 3

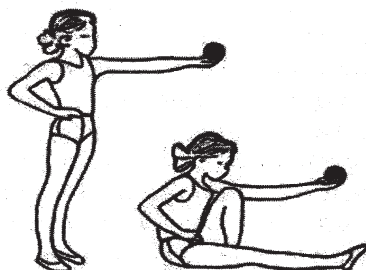


рис. 4



рис. 5

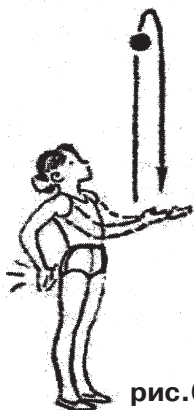


рис. 6



рис. 7

вертикально, с места не сходить. Количество хлопков можно увеличить, делая хлопки впереди и сзади. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. – о.с., мяч на полу справа. Прыжки влево и вправо через мяч (рис. 7), прыжки влево и вправо с промежуточными прыжками на месте, а затем по два, три и более прыжка через мяч, выполняемые в темпе. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба с восстановлением дыхания.

### №7 Комплекс упражнений с короткой скакалкой

Упражнение 1. И.п. — ноги врозь, скакалка внизу, сложенная вдвое (рис. 1). 1-2 — руки вверх, растягивая скакалку, подняться на носки, прогнуться, потянуться — вдох; 3-4 — и.п. — выдох. Руки прямые. Смотреть на скакалку.

Упражнение 2. И.п. — ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, за головой (рис. 2). 1 — поворот туловища влево, левую руку в сторону, натянуть скакалку, правая рука над плечом; 2 — и.п.; 3-4 — то же в другую сторону. Повороты выполнять энергично, с места не ходить. Упражнение выполнять медленно. Дыхание произвольное.

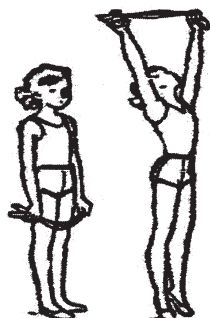


рис. 1

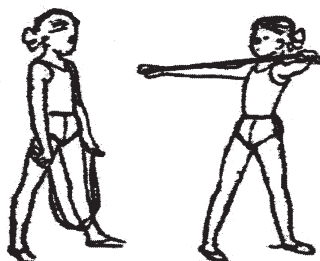


рис. 2

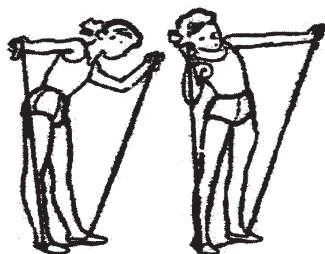


рис. 3



рис. 4



рис. 5

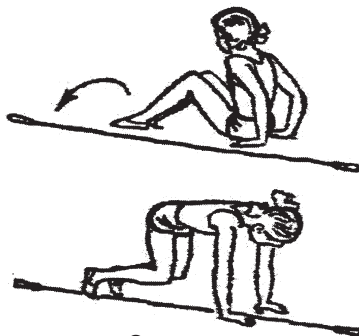


рис. 6



рис. 7

*Упражнение 3.* И.п. — левая нога впереди, на середине скакалки (рис. 3). 1 — сгибая руки к плечам, подтянуть скакалкой левое колено к груди; 2 — выпрямить ногу вперед — вдох; 3 — опустить ногу вниз, и. п. — выдох. То же правой ногой. Упражнение выполнять без напряжения. Количество повторений 4–6 раз на каждую ногу. Спина прямая.

*Упражнение 4.* И.п. — ноги врозь на скакалке, руки впереди, скакалка натянута (рис. 4). 1-2 — руки через стороны назад, наклон вперед — выдох; 3-4 — и. п. — вдох. Скакалка натянута.

*Упражнение 5.* И.п. — лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, на бедрах (рис. 5). 1—руки вверх; 2 — подтянуть скакалкой колени к груди, 3-4 опустить вниз (скакалка остается под ногами) .; 3-4 — продеть ноги обратно и вернуться в исходное положение. При сгибании ног плотно сгруппироваться, скакалку держать натянутой. Сгибая ноги — выдох, разгибая — вдох.

*Упражнение 6.* И.п. — лежа на груди, скакалка сложенная вдвое, сверху, руки на полу, скакалка натянута — (рис. 6). 1-2 — скакалку вверх, прогнуться — вдох; скакалка за голову; 3-4 — вернуться в и.п. — выдох. Упражнение выполнять прямыми руками, начиная с самого широкого хвата, постепенно сужая его. Ноги прижаты к полу.

*Упражнение 7.* И.п. — ноги вместе, скакалка сзади. 5 прыжков на двух (рис. 7), вращая скакалку вперед; 5 прыжков, вращая скакалку назад. Прыгать мягко, на носках, не наклоняться. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

### ***№8 Комплекс упражнений без предметов***

*Упражнение 1.* И.п. — о.с. (рис. 1). 1 — руки в стороны; 2 — с силой сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться — вдох; 3 — опуститься на стопу, руки в стороны; 4 — руки вниз — выдох. Сгибая руки, плечи развернуть, локти вперед не сводить, кисти сжать в кулаки.

*Упражнение 2.* И.п. — сед ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища вправо — выдох (рис. 2); 2 — и. п. — вдох; 3-4 — то же в другую сторону. При поворотах руки и плечи составляют одну линию. Повороты выполнять энергично, с места не сходить.

*Упражнение 3.* И.п. — ноги врозь, левая рука на поясе, правая впереди, кисть сжата в кулак (рис. 3). 1 — круговое вращение правой рукой книзу — вдох; 2-3 — два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую ногу, пальцами правой руки коснуться носка левой ноги (кисть раскрыта) — выдох; 4 — выпрямиться и сменить положение рук. То же в другую сторону. Движение руки сопровождать поворотом головы (смотреть на кисть). Ногу, к которой выполняется наклон, не сгибать.

*Упражнение 4.* И.п. — ноги вместе, руки вверх (рис. 4). 1-2 — присед, руки за голову, локти вперед и наклон головы вперед — выдох; 3-4 — и. п. — вдох. Пятки от пола не отрывать, колени немного развести.

*Упражнение 5.* И.п. — стоя на коленях (рис. 5). 1 — правая нога в сторону на носок, правую руку на пояс, левую вверх — вдох; 2-3 — два пружинистых наклона

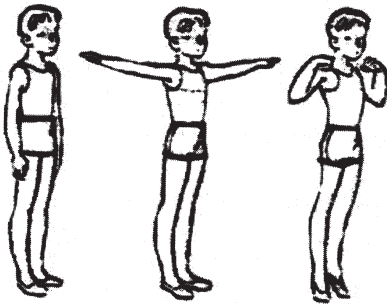


рис.1



рис.2

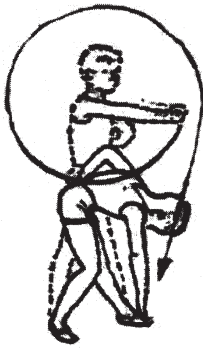


рис.3

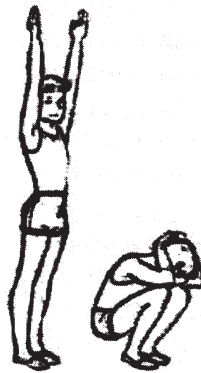


рис.4



рис.5

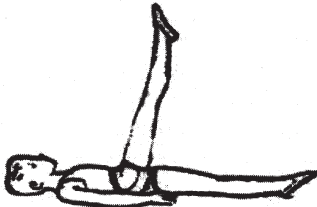


рис.6



рис.7



вправо — выдох; 4 — и.п. То же в другую сторону, меняя положение рук. Следить, чтобы дети не поворачивали туловище в сторону наклона и держали голову прямо. Руку, поднятую вверх, не сгибать.

*Упражнение 6.* И.п. — лежа на спине (рис. 6). 1 — поднять ногу вверх; 2 — опустить с отведением в сторону на пол; 3 — поднять вверх; 4 — и.п. Упражнение выполнять поочередно правой, левой. Поднимать прямую ногу до вертикального положения, носок оттянут. Голову от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. — сед на пятках, наклон вперед, руки вперед, ладони на полу (рис. 7). 1-3 — «скользя» грудью над полом вначале сгибая, а затем, выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах — вдох; 4 — сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение — выдох.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте.

## КОМПЛЕКСЫ ОРУ ДЛЯ 3–ГО КЛАССА

### *№9 Комплекс упражнений с футбольным мячом*

*Упражнение 1.* И.п. — мяч в руках внизу; ходьба на месте (рис. 1), поднимая мяч к груди, вверх, опуская на грудь, вниз. Каждое движение руками выполнять на два шага: 1-2 — мяч к груди и т. д. При движении рук вверх — вдох, вниз — выдох. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).

*Упражнение 2.* И.п. — ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 2). 1-3 — наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги — выдох; 4 — и.п. — вдох. То же вокруг правой ноги. Ноги в коленях не сгибать.

*Упражнение 3.* И.п. — стоя на коленях, мяч сверху (рис. 3). 1-2 — сад на пятки — поворот туловища вправо, опустить мяч и коснуться пола у правого носка — выдох; 3-4 — и.п. — вдох. То же в другую сторону. Опуская мяч, руки в локтях не сгибать.

*Упражнение 4.* И.п. — лежа на спине, мяч между стопами (рис. 4). 1 — согнуть ноги с мячом; 2 — и.п. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. — ноги врозь, руки с мячом впереди (рис. 5). 1 — удар мяча в пол, присед, 2 — встать, ловля мяча двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой. Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или о пол. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. — ноги врозь, мяч на полу впереди (рис. 6). 1 — наклон вперед, прямыми руками взять мяч — выдох; 2 — поднять мяч вверх, прогнуться; 3 — опустить руки, положить мяч на пол; 4 — выпрямиться — вдох. Во время наклона колени не сгибать.

*Упражнение 7.* «Перекасти ногой мяч» (рис. 7). И.п. — стоя на левой ноге, правая на мяче. Прыжки на левой, катить мяч правой, слегка касаясь его подошвой. Упражнение лучше проводить, двигаясь челночным способом и меняя ногу после нескольких прыжков. Мяч от себя не отпускать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

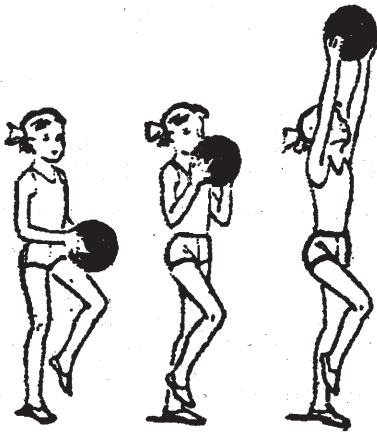


рис. 1

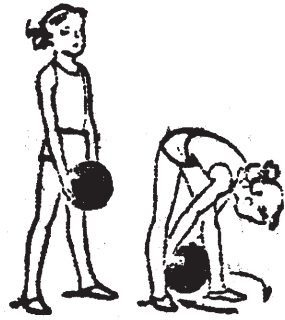


рис. 2



рис. 4

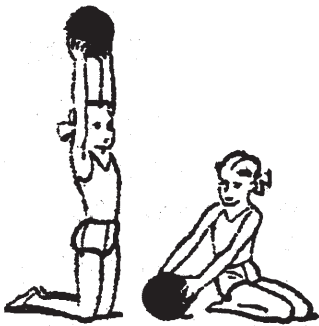


рис. 3

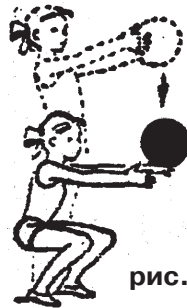


рис. 5

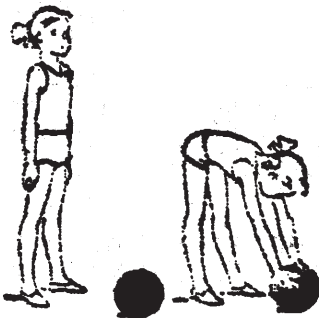


рис. 6



рис. 7

### **№10 Комплекс упражнений с малым мячом**

*Упражнение 1.* И.п. — о. с., мяч в левой руке (рис. 1). 1-2 — руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку — вдох; 3-4 — руки через стороны вниз, за спиной передать мяч в левую руку — выдох. Выполняя упражнение, смотреть на мяч. Усложненный вариант: на счет 1-2 — подтянуться на носки.

*Упражнение 2.* И.п. — ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой (левой) руке (рис. 2). 1 — наклон к левой ноге, руки вниз, передать мяч в левую руку под ногой — выдох; 2 — выпрямиться руки в стороны — вдох; 3-4 — то же к другой ноге, передавая мяч в правую руку. Наклоны выполнять, не сгибая колени. Упражнение можно дополнить, делая рывок руками назад (при разведении рук в стороны).

*Упражнение 3.* И.п. — стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1-2 — поворот вправо, удар мяча в пол; 3 — поймать мяч двумя руками; 4 — мяч в правой руке; 5-8 — то же в другую сторону. Мяч бросать строго вертикально. С места не сходить, пятки от пола не отрывать.

*Упражнение 4.* И.п. — ноги врозь, мяч в руках. 1 — бросок мяча вверх, 2 — присесть, поймать мяч двумя руками (рис. 4); 3 — в приседе бросок мяча вверх; 4 — встать поймать мяч. Высота броска не более 1-1,5 м. При выполнении упражнения с места не сходить. Сложный вариант: после броска надо присесть и встать, затем поймать мяч. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. — мяч в правой руке (рис. 5). 1 — согнуть вперед правую ногу, мяч под колено; 2 — зажать мяч под коленом, отвести согнутую ногу назад и прогнуться; 3 — правую ногу вперед и левой рукой взять мяч; 4 — ногу вниз. То же левой ногой. При отведении ноги назад для сохранения равновесия можно разводить руки в стороны или несколько назад, стараясь держать туловище прямо. Вначале сделать это упражнение без мяча. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. — лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 6). 1 — согнуть ноги вперед и положить мяч на голени у ступней — выдох; 2 — выпрямить ноги опустить на пол, руки в стороны — вдох; 3 — согнуть ноги вперед и взять мяч левой рукой — выдох; 4 — выпрямить ноги, руки в стороны, мяч в левой руке — вдох. Голову наклонять вперед, контролировать положение мяча. Движения ногами выполнять плавно.

*Упражнение 7.* И.п. — о. с., мяч на полу впереди (рис. 7). 1 — прыжок вперед ноги врозь, мяч между стопами; 2 — прыжок вперед ноги вместе, мяч сзади; 3-4 — два прыжка на месте, поворот кругом. Прыжки с поворотами чередовать в левую и правую сторону. Прыгать мягко, на носках. Дыхание произвольное. Вариант: на счет 3-4 прыжки назад ноги врозь и вместе (спиной вперед).

*Упражнение 8.* Ходьба на месте, удары мяча в пол поочередно левой и правой рукой и ловить двумя руками (рис. 8). Бросать под счет, например, на 1-й счет или 1-й и 3-й. Усложненный вариант: выполнять задание с продвижением вперед. Дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Восстановление дыхания.

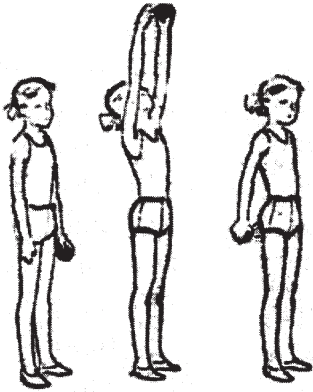


рис.1

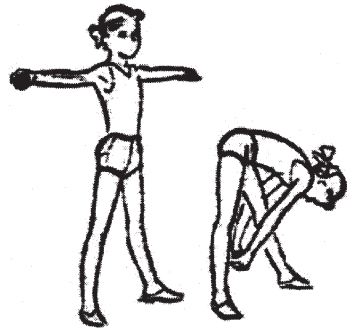


рис.2



рис.3



рис.4

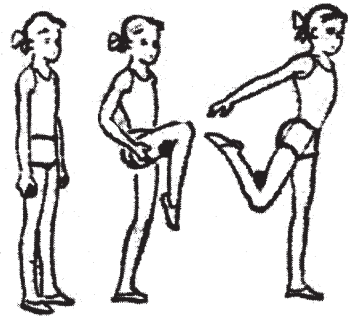


рис.5

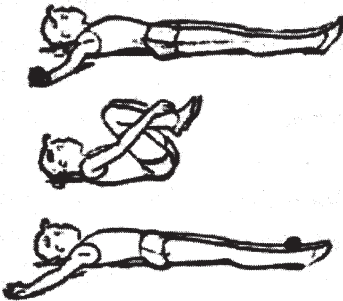


рис.6

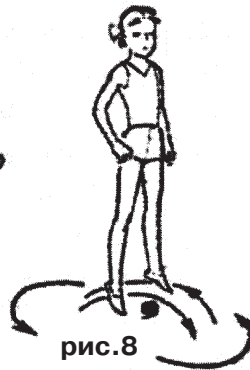


рис.8

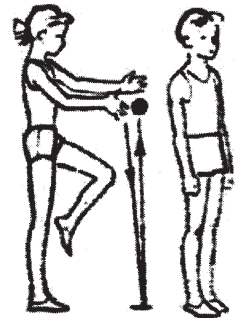


рис.7

### №11 Комплекс упражнений с короткой скакалкой

Упражнение 1. И.п. — ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу (рис. 1). 1 — скакалку вверх; 2 — отвести правую руку в сторону, левую согнуть над головой, голову повернуть направо, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. То же в другую сторону. Прогинбаясь, руки отводить немного назад.

Упражнение 2. И.п. — ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, вни-

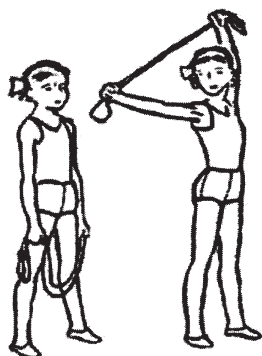


рис.1

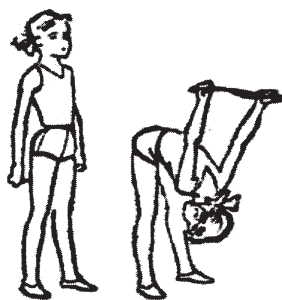


рис.2



рис.3

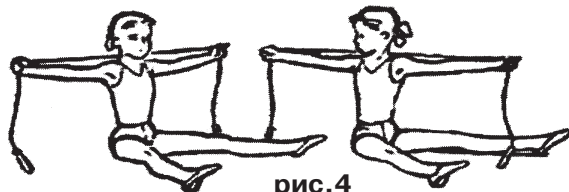


рис.4

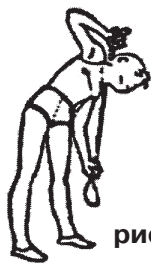


рис.6



рис.7

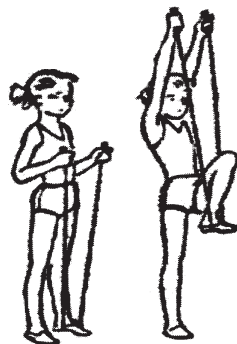


рис.5

зу сзади (рис. 2). 1 – наклон вперед, руки назад, скакалка натянута – выдох; 2 – и.п. – вдох. Во время наклона колени не сгибать, лбом касаться к коленей, руки не сгибать.

*Упражнение 3.* И.п. – стоя на скакалке, ноги врозь пошире, стопы параллельно, концы скакалки закручены на руки (руки разведены – рис. 3). 1 – присед, руки в стороны – выдох; 2 – встать, опустить руки – вдох. Скакалка натянута.

*Упражнение 4.* И.п. – сед, ноги врозь пошире, руки в стороны, скакалка за головой (рис. 4). 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3-4 то же в левую сторону. Руки держать по линии плеча, скакалка натянута. Во время поворотов стопы с места не сдвигать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – левая нога впереди, на середине скакалки, руки согнуты (рис. 5). 1 – поднять руки вверх, согнуть ногу; 2 – выпрямить ногу вниз, оказывать сопротивление руками. Следить, чтобы дети, сгибая ногу, не выпрямляли ее вперед, а прижимали голень к бедру. Упражнение выполнять без излишнего напряжения, но чувствуя характер преодолевающей и уступающей работы. Ногу менять после каждых двух-трех повторений. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, за головой, руки согнуты (рис. 6). 1-2 – два пружинистый наклон влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову; 3-4 – два пружинистых наклона вправо, меняя положение рук. Скакалка натянута. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. – ноги вместе, скакалка сзади (держать за концы). Бег на месте и с продвижением вперед, вращая скакалку вперед (рис. 7). Бег выполнять без промежуточного прыжка, прыжки выполнять поочередно правой, левой ногой через скакалку. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

## **№12 Комплекс упражнений без предметов**

*Упражнение 1.* И.п. – о.с. (рис. 1). 1 – шаг левой в сторону, силой согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх подняться на носки, потянуться – вдох; 3 – опуститься на полную стопу, согнуть руки к плечам; 4 – приставить левую ногу, руки вниз – выдох. То же с правой ноги.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь по шире, руки на поясе (рис. 2). 1-3 – левую руку вверх и, сгибая левую ногу, три пружинистых наклона вправо – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же влево. Следить, чтобы рука вверху была прямой. Выполняя наклон влево, сгибать правую ногу. Движение выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги по шире (рис. 3). 1 – наклон к левой; 2 – наклон вперед, 3 – наклон к правой; касаясь пола – выдох; 4 – И.п. – вдох. То же, начиная с наклона к правой ноге. Все три наклона выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, не сгибая ноги в коленях. После наклонов выпрямиться, расправить плечи.

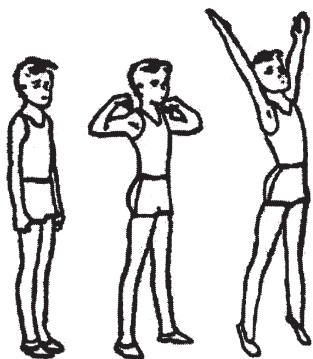


рис.1

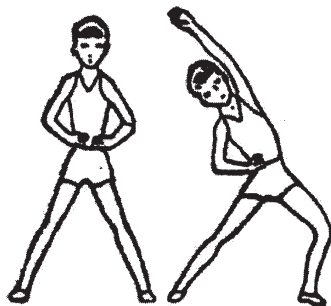


рис.2

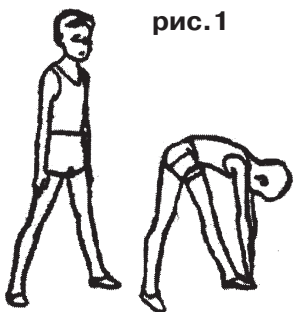


рис.3

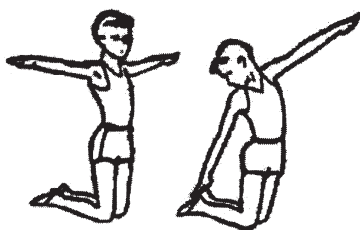


рис.4

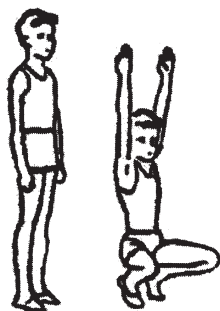


рис.5

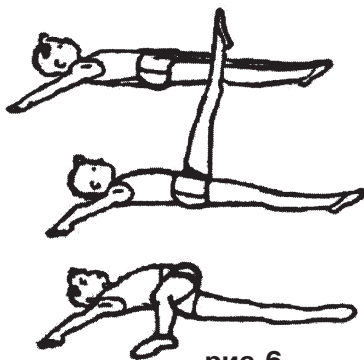


рис.6

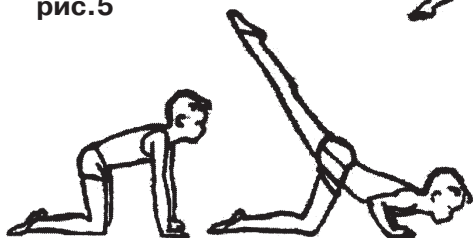


рис.7

*Упражнение 4.* И.п. – стоя на коленях, руки в стороны (рис. 4). 1 – поворот вправо, прогнувшись, коснуться пяток пальцами правой руки – выдох; 2 – и. п. – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Упражнение 5. И.п. – о. с. (рис. 5). 1-2 – присед, руки через стороны вверх; 3-4 – встать, руки через стороны вниз. Спину держать прямо, во время приседания колени вместе. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу (рис. 6). 1 – поднять левую ногу вперед; 2 – опустить ее вправо и коснуться носком пола; 3– левую поднять ногу вперед; 4 – ногу вниз. То же правой ногой. Движение выполнять прямой ногой. При повороте таза, руки и плечи от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. – упор стоя на коленях (рис. 7). 1-2 – мах правой ногой вверх, согнуть руки и коснуться грудью пола – вдох; 3-4 – «отжимаясь», вернуться в и.п. – выдох. То же, поднимая левую ногу. Колено опорной ноги с места не сдвигать, другая нога прямая, носок оттянут. Руки в упоре, на ширине плеч.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

## КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ 4-ГО КЛАССА

### *№13 Комплекс упражнений с футбольным мячом*

*Упражнение 1.* И.п. – присед, мяч в руках (рис. 1). 1-2 – встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, поворот – вдох; 3-4 – и. п. – выдох. То же, с левой ноги. Голову приподнять и смотреть на мяч.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь по шире, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 2). 1 – поворот вправо, левую руку вперед, мяч в левую – выдох; 2 – поворот туловища прямо, левую руку с мячом в сторону – вдох; 3-4 – то же поворотом влево и вернуться в и.п. Движения рук плавные, при поворотах с места не сходить.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги вместе, мяч в руках внизу (рис. 3). 1-3 – наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног – выдох; 4 – И.п. – вдох. Колени не сгибать, мяч перекатывать по кругу один раз влево, другой вправо.

*Упражнение 4.* И.п. – то же. (рис. 4). 1 – мяч вверх – вдох; 2 – шаг влево в сторону на носок, наклон туловища влево – выдох; 3 – И.п. – вдох, 4 – тоже в другую сторону. Упражнение выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. Руки не сгибать.

*Упражнение 5.* И.п. – лежа на спине, мяч между стопами (рис. 5). 1-2 – поднять ноги с мячом вверх – вдох; 3-4 – И.п. – выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. Ноги поднимать до прямого угла, не сгибая их в коленях, голову и плечи от пола не отрывать.

*Упражнение 6.* «брось – поймай» (рис. 6). И.п. – ноги врозь, мяч впереди, руки прямые. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Угол разведения

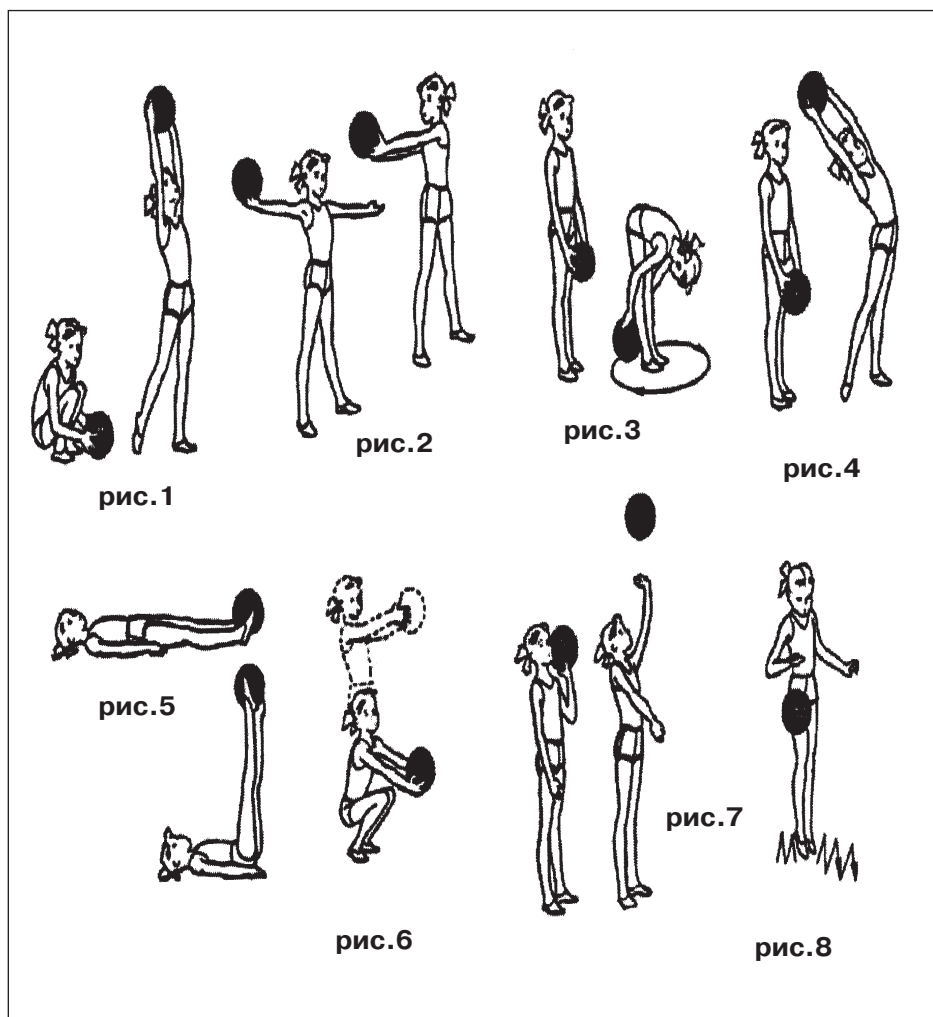


рук следует постепенно увеличивать. Присесть быстро на полной стопе. Освоив упражнение, дать его под счет. Дыхание произвольное.

*Упражнение 7.* И.п. — ноги врозь, мяч у плеча на ладони согнутой руки (рис. 7). Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. Выпрямляя руку — выталкивать мяч вверх. Упражнение выполнять поочередно левой и правой рукой (по два-три броска). С места не сходить. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Прыжки на двух ногах, с ударами мяча в пол. (рис. 8). Удары мяча выполнять поочередно правой — левой рукой. Дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания.



## **№14 Комплекс упражнений с малым мячом**

*Упражнение 1.* И.п. – ноги врозь по шире, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 1). 1-2 – полуприсед на левой ноге, переложить мяч под коленом в левую руку; 3-4 – и.п.; 5-6 – то же, в другую сторону. Упражнение делать плавно, не спеша, потягиваясь при разведении рук в стороны и разворачивая ладони вверх. Дыхание произвольное.

*Упражнение 2.* И.п. – мяч в левой руке (рис. 1). 1-2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3-4 – руки через стороны вниз, за спиной передать мяч в левую руку – выдох. Когда руки вверх, смотреть на мяч. Усложненный вариант: на счет 1-2 – подняться на носки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1-2 – поворот вправо, удар мяча в пол; 3 – поймать мяч двумя руками (рис. 3). 4 – И.п., мяч в правой руке. 5-8 – то же в другую сторону. Мяч бросать строго вертикально. С места не сходить, пятки от пола не отрывать.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть одной рукой о пол (рис. 4), встать, поймать мяч двумя руками. При выполнении упражнения с места не сходить. Присесть на полной стопе, спину держать прямо, следить за полетом мяча. Хлопок делать поочередно правой и левой рукой. Усложненный вариант: броски и ловля мяча одной рукой. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. – ноги врозь, руки вверх, мяч в левой руке (рис. 5). 1 – наклон туловища вправо, выпустить мяч и поймать его правой рукой; 2 – выпрямиться; 3-4 – то же в другую сторону. Наклон делать сильнее, чтобы руки были почти в горизонтальном положении и мяч падал точно на ладонь нижней руки. Руки стараться не сближать. Голова должна быть все время приподнята, смотреть на мяч. Дыхание произвольное, без задержек.

*Упражнение 6.* И.п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 6). 1 – мах правой (левой) ногой вверх, руки вперед и передать под ногой мяч в левую руку – выдох; 2 – и.п.; 3 – согнуть руки за голову и передать мяч в правую руку – вдох; 4 – руки в стороны. Махи делать поочередно правой, левой рукой. Нога прямая, носок оттянут, спину держать прямо. Темп быстрый. После нескольких повторений направление движения мяча нужно менять.

*Упражнение 7.* И.п. – руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч с правой ноги на левую и обратно с двойными подскоком. (рис. 7). Прыжок выполнять мягко, акцентируя лишь переступания. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* Ходьба на месте, или с продвижением вперед, ударяя мячом в пол левой рукой и ловя его правой и наоборот (рис. 8). Мяч бросать нужно перед собой под небольшим углом, чтобы он отскакивал точно в другую руку. Когда упражнение будет освоено, его можно выполнять под счет, делая удар мяча в пол на каждый шаг. Далее усложнять – меняя темп передвижения вперед. Дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Восстановить дыхание.

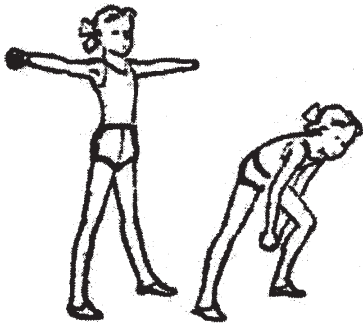


рис.1

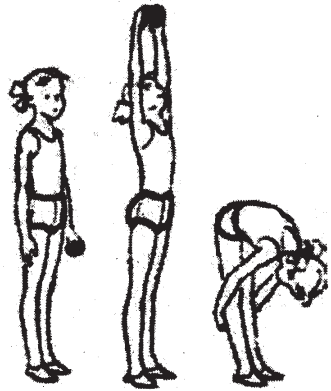


рис.2

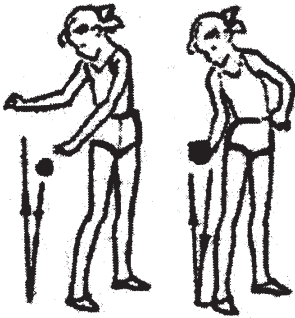


рис.3



рис.4

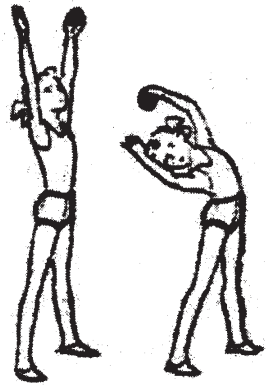


рис.5

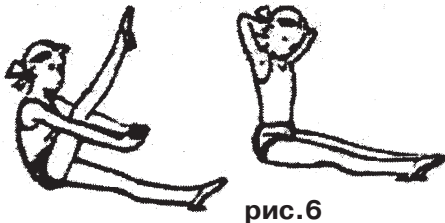


рис.6



рис.7



рис.8

### **№15 Комплекс упражнений с короткой скакалкой**

*Упражнение 1.* И.п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, за головой, руки согнуты перед грудью (рис. 1). 1-2 – разгибая руки вверх и натягивая скакалку, поворот туловища вправо, потянуться – вдох; 3-4 – И.п. – выдох. То же с поворотом влево.

*Упражнение 2.* И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, сзади (рис. 2). 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – два пружинистых наклона, сгибая руки и протягивая себя за скакалку – выдох; 4 – и.п. – вдох. При наклонах ноги прямые. Руки сгибать активно, стараясь коснуться лбом коленей. Постепенно увеличивать амплитуду движения и темп.

*Упражнение 3.* И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо. 1 – левую ногу назад и сгибая правую, прийти в положение выпада правой ногой, скакалку на колено и опереться на нее (рис. 3); 2-3 – два пружинистых покачивания в выпаде – выдох; 4 – встать, приставить левую ногу – вдох. То же с левой ногой. Ноги менять поочередно. Прямую ногу отставлять подальше назад и разворачивать носком наружу. При опоре на скакалку спину держать прямо. Упражнение можно видоизменить, делая выпады вперед или оставаясь в выпаде, менять ногу поворотами кругом.

*Упражнение 4.* И.п. – стоя на коленях, скакалка, сложенная вдвое, свободно внизу (рис. 4). 1 – натягивая скакалку, руки вверх – наружу, правую ногу в сторону – вдох; 2-3 – два пружинистых наклона вправо – выдох; 4 – и.п. то же, в другую сторону.

*Упражнение 5.* «Продень скакалку под ступнями» (рис. 5). И.п. – стойка ноги вместе, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, а затем наоборот, продеть скакалку под ступнями назад и вперед. Движение выполнять равномерно, перекатом и сохраняя равновесие. Дыхание произвольное.

*Упражнение 6.* И.п. – о.с., скакалку, сложенную вчетверо, держать за концы (рис. 6). 1 – присед, и обхватить скакалкой голени; 2 – активным усилием рук наклон туловища вперед к коленям, голову опустить – выдох; 3-4 – и.п. – вдох. Подтягивая туловище к ногам в приседе, таз не поднимать, локти отвести назад. Приседание выполнять на полной стопе или на носках.

*Упражнение 7.* И.п. – ноги вместе, скакалка сзади под пяткой левой (правой) ноги, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднять ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед, равновесие («ласточка» – рис. 7); 3-4 – выпрямиться, опустить ногу. Смена положения ног после трех–четырёх повторений. Дыхание произвольное.

*Упражнение 8.* И.п. – ноги вместе, руки слегка согнуты, скакалка сзади, держать за концы. Семенящий бег на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед (рис. 8). Бег без промежуточного прыжка. Спину держать прямо, колени поднимать высоко, носок натянут. В дальнейшем дать бег с вращением скакалки назад. Дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Ходьба с восстановлением дыхания.

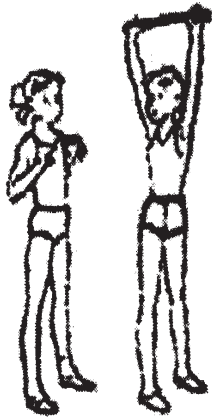


рис.1

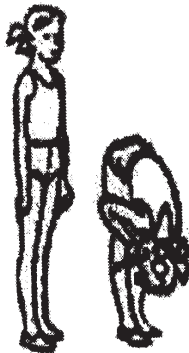


рис.2



рис.3

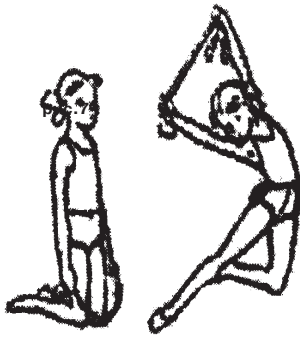


рис.4



рис.5

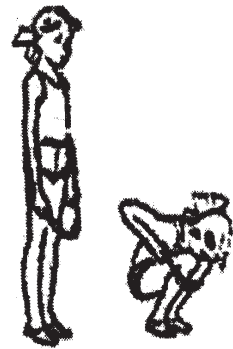


рис.6



рис.7



рис.8

## **№ 16 Комплекс упражнений без предметов**

*Упражнение 1.* И.п. — ноги вместе, руки в замок внизу (рис. 1). 1-2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки потянуться — вдох; 3-4 — разомкнуть пальцы, руки через стороны вниз, вернуться в и. п. — выдох.. Руки поднимать вдоль тела.

*Упражнение 2.* И.п. — руки на поясе (рис. 2). 1 — наклон вправо с поворотом туловища направо — выдох; 2 — И.п. — вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Поворот туловища нужно закончить до окончания наклона. Колени не сгибать, с места не сходить. Вариант: наклон с разведением рук в стороны.

*Упражнение 3.* И.п. — о.с. (рис. 3). 1 — дугами влево руки вверх, наклон вправо; 2 — выпрямиться, дугами влево руки вниз; 3 — дугами вправо руки вверх, наклон влево; 4 — выпрямиться, дугами вправо руки вниз и т.д. Упражнение выполнять прямыми руками. При наклонах плечевой пояс закрепить. Вариант: И.п. — ноги врозь, руки вверх — круг руками влево и наклон влево; круг руками вправо и наклон вправо.

*Упражнение 4.* И.п. — руки вперед (рис. 4). 1-4 — сесть; 5-8 — встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя и. положение. И. п. рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.). Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Садиться поочередно, то слева, то справа. Дыхание произвольное.

*Упражнение 5.* И.п. — сед ноги врозь по шире, руки в стороны (рис. 5). 1-2 — два пружинистых рывка руками назад — вдох; 3-4 — два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги — выдох. То же, к другой ноге. При рывках руки не опускать (держат на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно, акцентируя, как правило, второе движение.

*Упражнение 6.* И.п. — лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища (рис. 6). 1-2 — опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3 — лечь и расслабиться; 4 — пауза. Тело поднимать одновременно, активно напрягая мышцы спины и ног. Дыхание произвольное. В статическом напряжении возможна кратковременная задержка дыхания.

*Упражнение 7.* И.п. — о.с. (рис. 7). Круговые движения руками наружу и внутрь; 1-4 круговые движения рук в локтевом суставе вперед; 5-8 — круговые движения рук в локтевом суставе назад. 9-12 круговые движения рук в плечевом суставе вперед, 13-16 — круговые движения рук в плечевом суставе назад. Дыхание произвольное. Вариант: то же из и. п. руки в стороны (круги книзу и вверх).

*Упражнение 8.* И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища (рис. 8). 1 — согнуть ноги вперед; 2 — выпрямить ноги вверх; 3 — согнуть ноги; 4 — выпрямляя ноги, положить их на пол. Положение обозначать. Движения ногами выполнять энергично. Голову от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

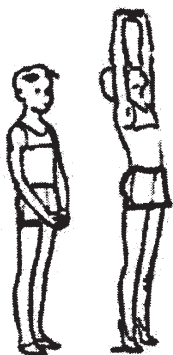


рис.1



рис.2

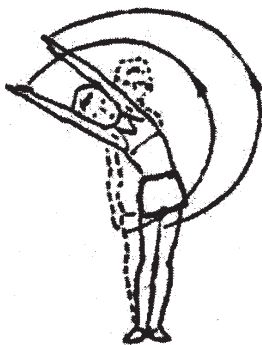


рис.3

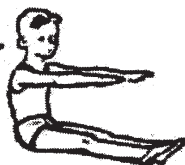
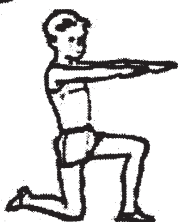


рис.4



рис.5



рис.6

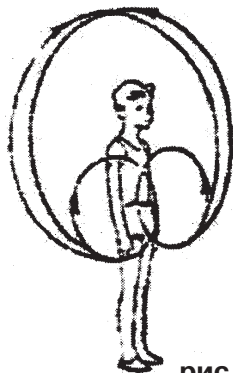


рис.7



рис.8

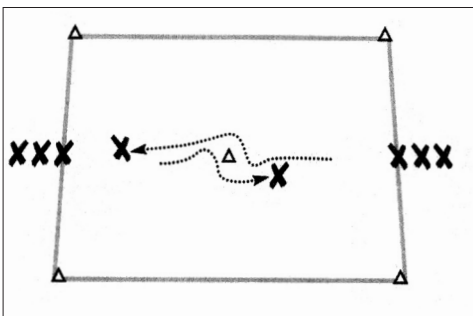
# СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ФУТБОЛА.

## Подвижные игры специальной направленности Первый класс

### Упражнение 1.

*Задача.* Уход с финтом в сторону от соперника.

*Организация и содержание.* Две группы игроков стоят в колонне по одному — одна напротив другой, между ними — стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2-3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, обгибая стойку с разных сторон.



Учитель указывает им направление движения, когда они проходят мимо партнеров. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

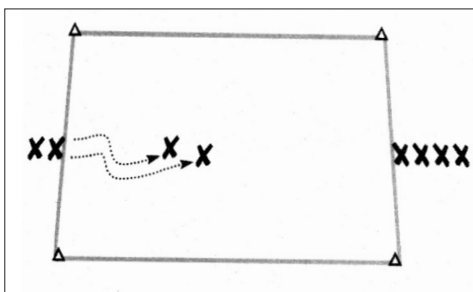
*Инвентарь.* Пять стоек.

*Рекомендация.* Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться.

### Упражнение 2.

*Задача.* Опека и преследование.

*Организация и содержание.* Две колонны игроков в 12-15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1-2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.



*Инвентарь.* Четыре стойки.

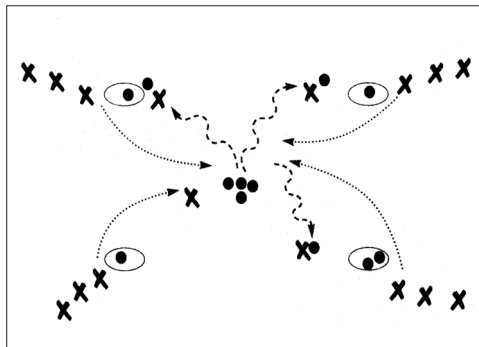
*Рекомендация.* Начинать упражнение в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.



### Упражнение 3.

*Задача.* Развлечение, игровое состязание (подвижные игры).

*Организация и содержание.* Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по четыре мяча. В ходе игры ребятам разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра.



и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по четыре мяча. В ходе игры ребятам разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра.

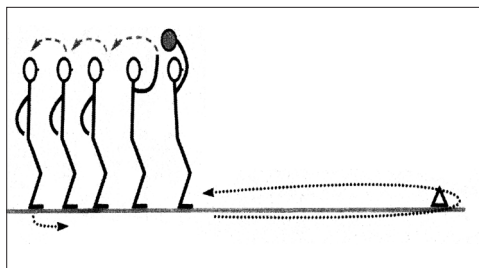
*Инвентарь.* Четыре обруча, 12 мячей.

*Рекомендация.* Можно добавлять мячи.

### Упражнение 4.

*Задача.* Легкий бег, игра, упражнения на гибкость и растягивание.

*Организация и содержание.* Колонны игроков состязаются друг с другом, находясь лицом к стойке. Первый игрок, держа мяч под мышкой, бежит к стойке, огибает ее, возвращается назад к своей колонне и передает мяч за голову следующему. Каждый игрок должен проделать такой «забег» и передать мяч за голову товарищу по команде определенное число раз, которое устанавливается заранее.



*Инвентарь.* По стойке, 1 мяч на команду, манишки.

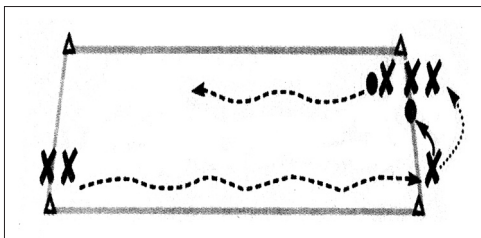
*Рекомендация.* На бегу дети могут проделывать разные движения (имитация финта влево-вправо, вправо-влево, бег спиной вперед, кувырки, прыжки и т.д.).

## Подвижные игры с элементами футбола

### Упражнение 1.

*Задача.* Бег с мячом по прямой.

*Организация и содержание.* Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 11-14 м. У каждой группы – по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении.



Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

*Инвентарь.* Четыре стойки, два мяча.

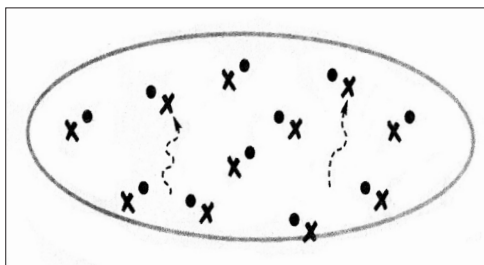
*Рекомендация.* Упражнение

можно проводить и с одним мячом — каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание — кто быстрее.

## Упражнение 2.

*Задача.* Движение с мячом в разных направлениях.

*Организация и содержание.* В центральном круге находится группа из 10-16 человек, каждый из которых, владея мячом, выполняет индивидуальный дриблинг, применяя при этом разнообразные движения. После некоторого времени ребятам дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяча. За каждое касание начисляется очко. И игроки долж-



ны, соответственно, избегать осаливания, стремясь уйти на безопасное расстояние.

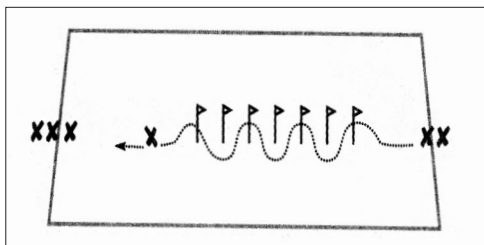
*Инвентарь.* По мячу на каждого игрока.

*Рекомендация.* Побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени.

## Упражнение 3.

*Задача.* Ведение мяча с быстрым изменением направления движения.

*Организация и содержание.* Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расположенными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые учителем: только одной ногой, со сменой ног, с помощью какого-нибудь особого трюка и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.



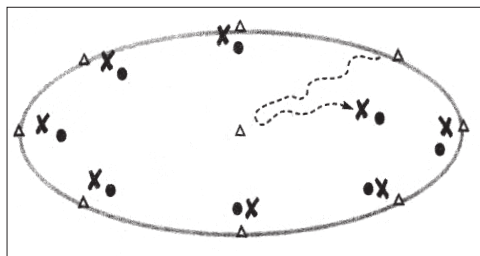
*Инвентарь.* Шесть-восемь стоек с флажками, две фонических стойки, мяч.

*Рекомендация* Чтобы усложнить упражнение, можно задать команде определенную скорость или сблизить стойки, ужесточив маневр для слалома.

#### Упражнение 4.

*Задача.* Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.

*Организация и содержание.* Восемь конических стоек устанавливаются



на равном расстоянии: друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь

по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения учитель может потребовать, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорялись или отработывали уже известные приемы мячом или иные движения.

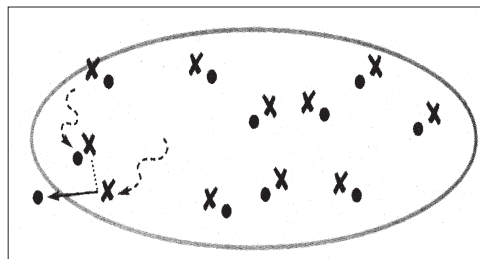
*Инвентарь.* Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

*Рекомендация.* Когда игроки ведут мяч в одном направлении, учитель может дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

#### Упражнение 5.

*Задача.* Ведение мяча с уходом от преследования.

*Организация и содержание.* Группа игроков из 12-20 человек, каждый



из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения

игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

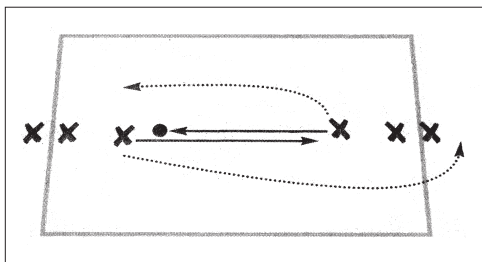
*Инвентарь.* У каждого игрока по мячу.

*Рекомендация.* Игрок может подучить очко и за то, что, сам, ведя мяч, вынудит другого выйти за границу зоны с его мячом, например, сближаясь с ним в лоб.

### Упражнение 6.

*Задача.* Отработка коротких передач подошвой.

*Организация и содержание.* Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает



мач первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

*Инвентарь.* Один мяч.

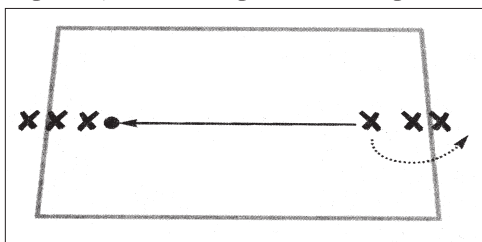
*Рекомендация.* Действовать с использованием обеих ног. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами

стопы и обеих сторон стоп. Передачу можно делать рукой катя мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

### Упражнение 7.

*Задача.* Отработка различных коротких передач.

*Организация и содержание.* Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7-11 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен принять и отдать мяч.



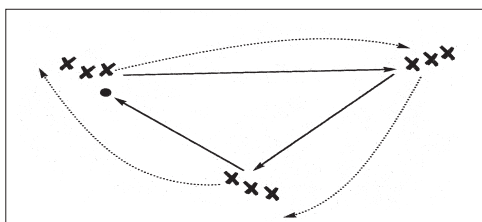
*Инвентарь.* Один мяч.

*Рекомендация.* Способы передач по заданию. Учитель может дать задание передаче делать только после остановки мяча подошвой и т.д., а со временем — в одно касание. Возможно проведение в в форме эстафеты.

### Упражнение 8.

*Задача.* Отработка ответного паса в движении.

*Организация и содержание.* Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7-11 м. Мяч находится у первого игрока одной из групп. Он делает передачу игроку соседней группы и, направляясь следом, пристраивается в конце группы. Каждый игрок останавливает и отдает мяч, поочередно передвигаясь по часовой стрелке по периметру треугольника в направлении своей передачи и занимая место в конце группы.



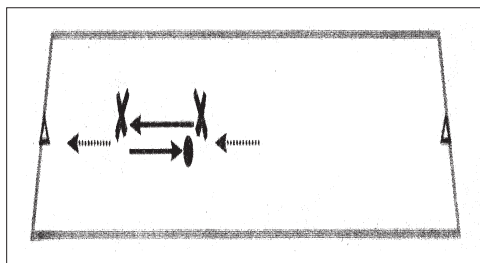
*Инвентарь.* От одного до трех мячей.

*Рекомендация.* Учитель может дать второй, а потом и третий мяч, которые должны передаваться по треугольнику одновременно. Можно также изменять направление движения и применять разные способы передачи и остановок.

### Упражнение 9.

*Задача.* Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед.

*Организация и содержание.* Игроки выстраиваются парами на расстоя-



нии 1,5–0,5 м. На земле размечаются две линии в 15–25 м одна от другой. Мяч — у одного из игроков. Одновременно оба начинают движение в одном направлении, передавая мяч друг другу в ноги. Достигнув противоположной линии, они начинают движение в обратном направлении,

не поворачиваясь. Таким образом, каждый работает над передачей, двигаясь сначала лицом вперед, а затем вперед спиной.

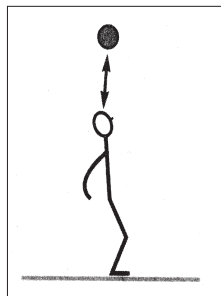
*Инвентарь.* Один мяч на пару, две стойки

*Рекомендация.* Увеличить темп, передачи выполнять обеими ногам

### Упражнение 10.

*Задача.* Индивидуальная игра головой.

*Организация и содержание.* Игрок работает самостоятельно. Аккуратно и точно подбрасывает мяч и, отклонив голову назад, направляет мяч вверх, после чего ловит его. Во время следующего подброса он должен сделать уже два удара и т.д.



*Инвентарь.* Один мяч.

*Рекомендация.* Удар по мячу серединой лба. Глаза открыты и шея закреплена. Каждой раз, выполняя, это упражнение ребята, должны стремиться превзойти свои предыдущие показатели. Можно проводить в форме соревнования по сигналу все ребята начинают выполнять упражнение и ведут подсчет выполненных ударов до окончания сигнала к окончанию упражнения и т.д.

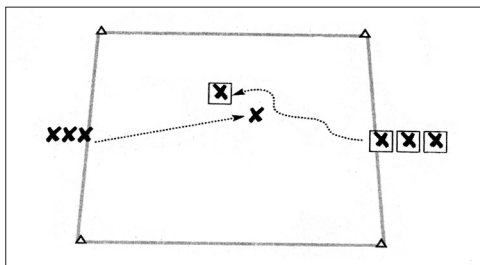
## Подвижные игры специальной направленности Второй класс

### Упражнение 1.

*Задача.* Смена направления и скорости движения.

*Организация и содержание.* Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 13–15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый

из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или заблокировать другого, если он – обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колонкам, после чего стартуют следующие двое.



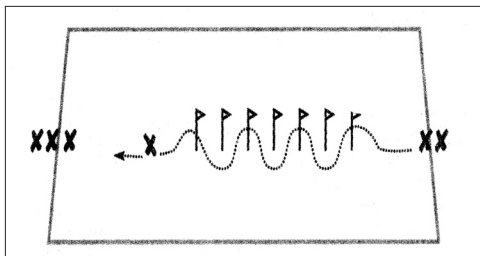
*Инвентарь.* Четыре стойки, один комплект цветных жилеток.

*Рекомендация.* Сужайте коридор для атакующего или расширяйте его для обороняющегося, чтобы развивать у игроков ловкость движения.

### Упражнение 2.

*Задача.* Смена направления на скорости.

*Организация и содержание.* Две группы игроков на расстоянии 16-20 м друг от друга, флажки для слалома с интервалом 1-2 м. Первый проходит флажки, не задевая их, пока не достигнет противоположной группы, из которой стартует следующий, повторяя упражнение в противоположном направлении.



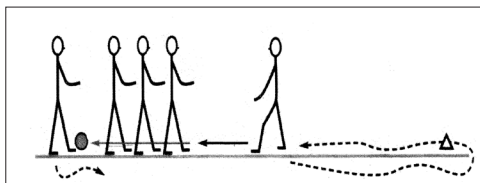
*Инвентарь.* Шесть – восемь флажков.

*Рекомендация.* Темп и количество флажков можно, по мере прогресса, постепенно увеличивать, можно также сокращать интервал между флажками, усложняя, таким образом, задачу.

### Упражнение 3.

*Задача.* Подвижные веселые игры.

*Организация и содержание.* Команды выстраиваются колоннами лицом к маркеру на расстоянии 9-14 м. У первого в ногах мяч, с которым он бежит на скорости вокруг стойки. Возвращается в свою колонну, где его партнеры стоят, широко расставив ноги и образуя своеобразный «тоннель». Игрок делает передачу сквозь этот «тоннель», последний из играющих останавливает мяч, бежит к стойке, огибая ее. Число повторений для каждой команды устанавливает учитель.



*Инвентарь.* Одна стойка и один мяч на команду.

*Рекомендация.* Учитель мо-

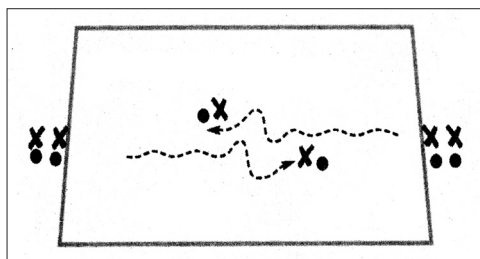
жет предложить ребятам во время бега с мячом разнообразные движения (прыжки на одной ноге попеременно; со сменой ног скачками, сделать полный круг вокруг стойки, прежде чем вернуться в свою команду, и т.д.).

## Подвижные игры с элементами футбола

### Упражнение 1.

*Задача.* Обманные движения на скорости.

*Организация и содержание.* Две группы игроков, у каждого из которых по



мячу, выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 10–20 м. По одному игроку от каждой команды начинают одновременное движение с мячом навстречу друг другу. На расстоянии примерно полутора метров друг от друга каждый показывает уход влево и уходит вправо. Закончившие бег

встают в конец группы, и движение начинают следующие игроки. Учителю необходимо помнить, что начинать упражнение следует в невысоком темпе — для качественного усвоения приема. Надо также следить за тем, чтобы игроки использовали одну и ту же ногу, чтобы не сталкиваться во время движения.

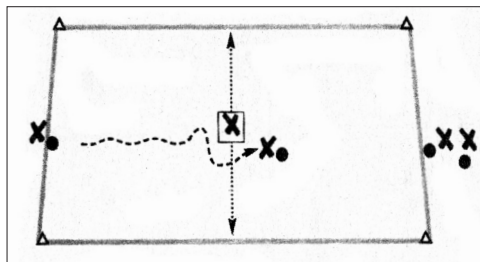
*Инвентарь.* На каждого игрока по мячу.

*Рекомендация.* По мере роста стабильности в исполнении приемов увеличивать скорость и вводить более трудные приемы ведения, обводки и финтов.

### Упражнение 2.

*Задача.* Отыгрыш один на один.

*Организация и содержание.* На противоположных сторонах площадки длиной 10–14 м и шириной 5–9 м лицом друг к другу располагаются две группы игроков. Между ними на средней линии находится «защитник». У каждого атакующего по мячу. Первый из игроков начинает движение навстречу защитнику, который остается на средней линии. Задача атакующего — обыграть (обвести) его и прийти с мячом на дальнюю линию. Когда защитник возвращается на свою исходную позицию, следующий атакующий начина-



ет движение, и упражнение продолжается в том же порядке.

*Инвентарь.* По одному мячу на каждого игрока (кроме защитника), четыре стойки, одна жилетка.

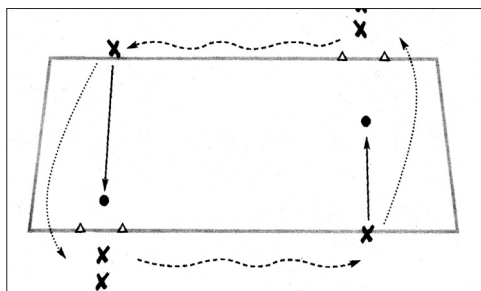
*Рекомендация.* Учитель должен установить лимит времени

длительностью примерно в одну минуту для смены защитника, так как он будет быстро уставать. Каждый дриблер должен сам бежать за мячом, если защитнику удастся выбить его.

### Упражнение 3.

*Задача.* Передача мяча в движении.

*Организация и содержание.* Размечается площадка длиной 15-20 м и



и шириной 5-8 м. На боковых линиях устанавливаются ворота из стоек, расстояние между которыми не более 2 м. Две группы игроков располагаются позади этих ворот. Первый игрок стартует с мячом и, оказавшись перед противоположными воротами, сходу посылает мяч в них. Продолжая движение, забегает в

хвост противоположной группы. Игрок, получивший передачу, бежит с мячом к другим воротам. Следует запастись дополнительными мячами, чтобы упражнение выполнялось безостановочно.

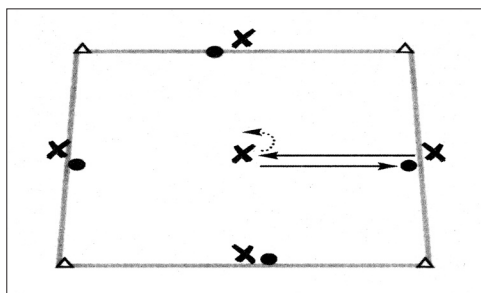
*Инвентарь.* Четыре стойки, два мяча.

*Рекомендация.* Обе команды бегут одновременно, соревнуясь друг с другом. Можно повторить упражнение, изменив направление движения на противоположное, чтобы игроки поработали как левой так и правой ногой.

### Упражнение 4.

*Задача.* Отработка короткой передачи внутренней и внешней сторонами обеих стоп.

*Организация и содержание.* Четыре игрока с мячами стоят на расстоя-



нии 7-11м друг от друга, располагаясь крестообразно лицом к пятому, который находится без мяча в центре квадрата. Первый пасует игроку, стоящему в центре, тот останавливает мяч и тут же возвращает пасовавшему. Затем стоящий в центре поворачивается лицом к следующему партнеру для получения передачи.

Упражнение продолжается либо определенное время, либо до определенного количества передач, после чего игроки меняются местами.

*Инвентарь.* Четыре стойки, четыре мяча.

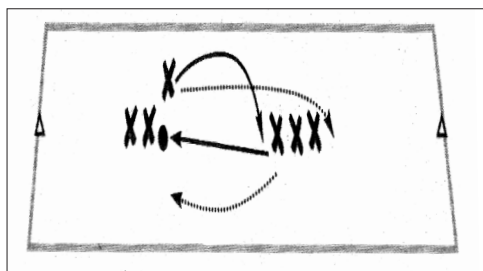
*Рекомендация.* Смена направления, ног и темпа, быстро делать первый пас и быть для этого в постоянной готовности.



### Упражнение 5.

*Задача.* Короткая передача слета.

*Организация и содержание.* Две группы игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Один игрок держит мяч в руках. Он мягко набрасывает мяч противостоящему игроку, а сам быстро бежит в конец противоположной группы. Принявший мяч слета передает его игроку другой группы так, чтобы тот поймал его руками, а сам бежит в конец этой группы.



Так игроки одной группы набрасывают, игроки другой – передают слета.

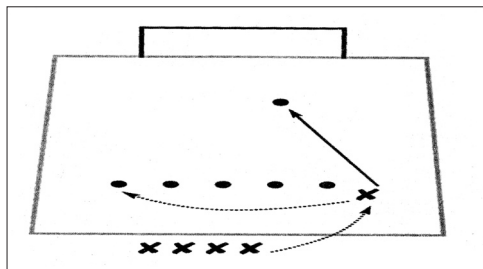
*Инвентарь.* Один мяч, две стойки.

*Рекомендация.* Работать слабой ногой, мяч подавать с подкруткой, чтобы усложнить прием и передачу с лета

### Упражнение 6.

*Задача.* Отработка ударов с обеих ног.

*Организация и содержание.* На расстоянии 1-2 м друг от друга и 8-14 м от ворот устанавливаются шесть — восемь мячей. Позади мячей выстраивается шеренга игроков. Крайний справа стартует и наносит удар по крайнему справа мячу с правой и тут же, на скорости, несется к крайнему слева и бьет левой.



И так продолжает двигаться как маятник — вправо-влево, пока не пробьет в ворота все мячи

*Инвентарь.* Шесть — восемь мячей.

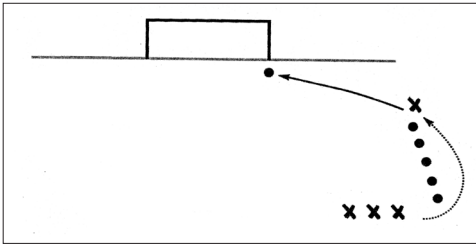
*Рекомендация.* Подсчет коэффициента забитых мячей, затраченного времени, сравнение с показателями других игроков.

### Упражнение 7.

*Задача.* Отработка удара с острого угла.

*Организация и содержание.* На площадке устанавливаются 6-8 мячей в метре друг от друга под углом к воротам и на расстоянии от 8 до 14 м от них. За самым дальним от ворот мячом выстраивается колонна игроков. Каждый игрок схода наносит удар по каждому мячу, начиная либо с ближнего, либо с дальнего — в зависимости от указания учителя. Удары должны наноситься ритмично и быстро. Учитель может ограничить время, за которое каждый игрок должен выполнить все удары. Удары можно наносить разными способами, такими как с подкруткой внутрь или наружу.

*Инвентарь.* Шесть — восемь мячей.

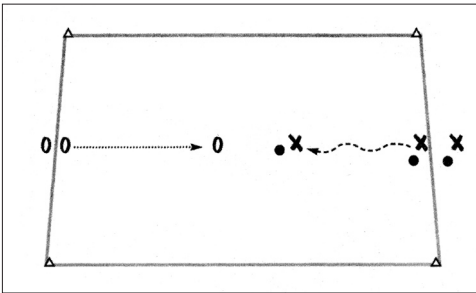


*Рекомендация.* Упражнение может иметь немало вариантов. Можно предложить бить с одной или с обеих ног попеременно. Можно голосом «нумеровать» мячи – для отработки реакции в динамике и быстроты исполнения удара.

### Упражнение 8.

*Задача.* Обводка быстро сближающегося защитника.

*Организация и содержание.* Две группы игроков располагаются лицом друг другу на площадке 11м. в длину и 17м в ширину. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Они стартуют по очереди и вступают в единоборство с защитником, из другой группы, стремясь обойти его и финишировать с мячом за противоположной линией. Защитник имеет право двигаться только вперед. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.



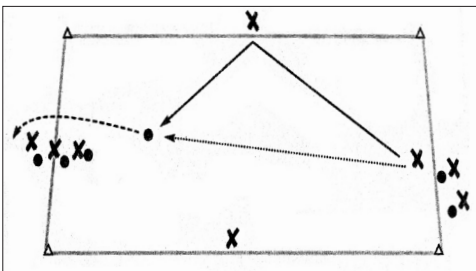
*Инвентарь.* Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

*Рекомендация.* Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать

### Упражнение 9.

*Задача.* Комбинация «стенка».

*Организация и содержание.* Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 16-20 м друг от друга, а двое располагаются примерно посередине площадки. Игрок из каждой группы направляет мяч одному из находящихся в середине, который в одно касание возвращает его пасовавшему. Получив ответный пас, он останавливает мяч и бежит в хвост противоположной группы. Следующий повторяет этот маневр, но отдает мяч другому центральному, разыгрывая стенку в противоположном направлении.



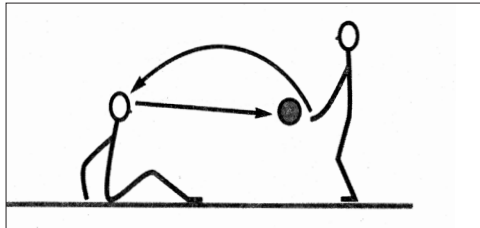
*Инвентарь.* Четыре стойки, один мяч у каждого игрока, кроме находящегося в центре площадки.

*Рекомендация.* Можно первый пас делать синхронно, чтобы распасовщики в стенке также возвращали мяч одновременно. .

### Упражнение 10.

*Задача.* Использование корпуса при игре годовой.

*Организация и содержание.* Игрок сидит лицом к партнеру, стоящему



в 2-5 м. с мячом в руках. Подающий мягко набрасывает мяч рукой снизу. Сидящий возвращает ему мяч ударом головы на уровне своей груди, а партнер ловит его руками. После определенного числа ударов ребята меняются местами.

*Инвентарь.* Один мяч.

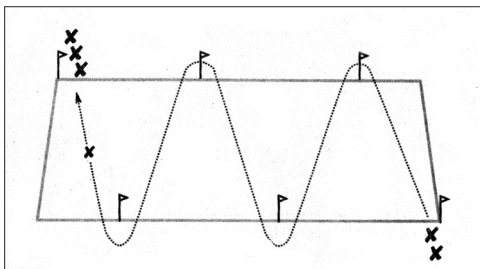
*Рекомендация.* Подающий может накидывать мяч с большего расстояния, где потребуется уже больше силы и точности. Со временем он может перемещаться, чтобы перед отбивающим была движущаяся мишень.

## Подвижные игры специальной направленности Третий класс

### Упражнение 1.

*Задача.* Передвижение боком

*Организация и содержание.* Две группы игроков, расположенные друг против друга на расстоянии 15-20 м. Перед ними лабиринт флажков с интервалом 3-5 м на одной линии. Первый бежит вперед, перемещаясь с одной стороны на другую через «лабиринт», пока не достигнет противоположной стороны, после чего движение начинает следующий игрок в обратном направлении.



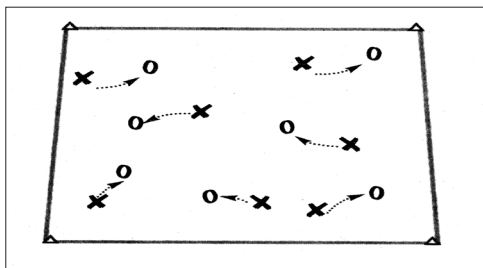
*Инвентарь.* Шесть флажков.

*Рекомендация.* Темп можно изменять, а также устраивать соревнование между игроками одной колонки и другой: кто первым достигнет противоположной стороны. Здесь необходимо будет соблюдать осторожность, избегая столкновения.

### Упражнение 2.

*Задача.* Техника старта, остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости.

*Организация и содержание.* Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11 м. Они получают номера 1 и 2, и один из них пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Учитель через равные интервалы времени дает свисток, и все игроки должны в этот момент остановиться. Если, преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После



определенного периода игроки меняются ролями.

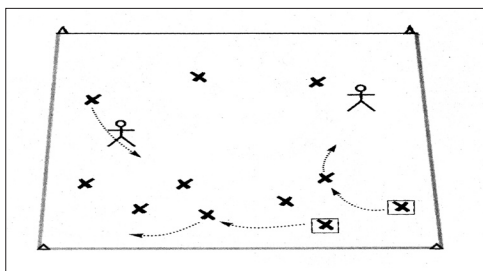
*Инвентарь.* Четыре стойки, два комплекта цветных жилетов.

*Рекомендация.* После определенного количества «погонь» учитель может перетасовать пары, чтобы ребята работали с разными соперниками.

### Упражнение 3.

*Задача.* Смена скорости и направления движения в беге.

*Организация и содержание.* Группа игроков расходится по площадке размером 15-20 м. Двое из них одеты в жилетки или футболки и являются водящими. Эти двое стараются догнать остальных, которые, в свою очередь, стремятся уйти от преследования. Каждый осаленный застывает на том месте, где его догнали, в положении ноги врозь и расставлены по-шире, руки вытянуты в сторону. Это игрок может продолжить упражнения, если одному из партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши между ногами, причем ни тот, ни другой в этот момент не должны быть осаленными.



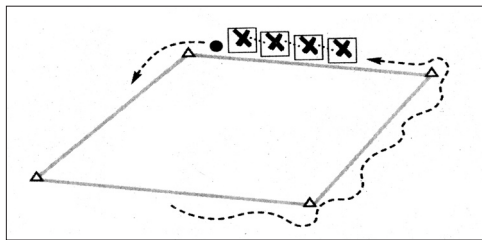
*Инвентарь.* Четыре стойки, две жилетки или футболки разного цвета.

*Рекомендация.* Время, необходимое двум водящим для «околдовывания» всей группы, фиксируется и становится ориентиром для побития рекорда следующей парой.

### Упражнение 4.

*Задача.* Игра с постепенным снижением нагрузки, восстановление.

*Организация и содержание.* Группа игроков, взявшись за низ жилетки или футболки впереди стоящего партнера, образует цепочку. В ногах у первого в цепочке — мяч. Он начинает вести его произвольно по периметру размеченного заранее квадрата со стороной 10 м между стойками. Вся



цепь движется за ним. Когда они достигают стартовой точки, первый уходит в хвост и упражнение продолжается. Цепь не должна рваться — в противном случае они должны будут начать все сначала.

*Инвентарь.* Четыре стойки,

комплект цветных жилеток, один мяч.

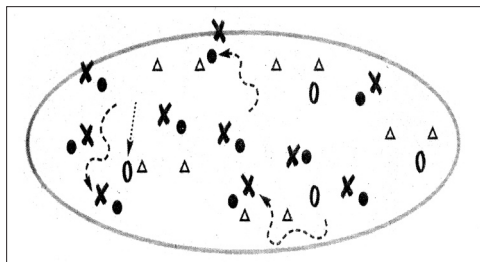
*Рекомендация.* Вместо мяча можно использовать медицинбол или предложить игрокам двигаться по периметру квадрата в обоих направлениях.

## Подвижные игры с элементами футбола

### Упражнение 1.

*Задача.* Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

*Организация и содержание.* В размеченном круге диаметром примерно



20 м устанавливаются 5-6 маленьких ворот, не более 2 м шириной, обозначенных стойками. 10-14 игроков, у каждого по мячу, играют против 3-4 игроков, исполняющих роль защитников (играют в жилетках). Атакующие стремятся заработать очки, заводя с помощью обводки мяч в любые из ворот

(с любой стороны), в то время как защитники, соответственно, стремятся не допустить этого.

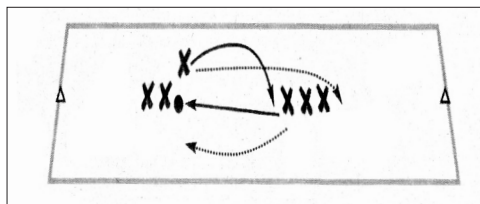
*Инвентарь.* 10-14 мячей, 10-12 стоек, 3-4 жилета.

*Рекомендация.* По истечении установленного времени (1-2 мин) набранные очки сравниваются, чтобы найти игрока, который «нанизал» больше ворот. По ходу упражнения защитники меняются ролями с нападающими до тех пор, пока все не попробуют свои силы в обводке.

### Упражнение 2.

*Задача.* Короткая передача слета.

*Организация и содержание.* Две группы игроков стоят лицом друг к



другу на расстоянии 6-8 м. Один игрок держит мяч в руках. Он мягко набрасывает мяч противостоящему игроку, а сам быстро бежит в конец противоположной группы. Принявший мяч слета передает его игроку другой груп-

пы так, чтобы тот поймал его руками, а сам бежит в конец этой группы. Так игроки одной группы набрасывают, игроки другой – передают слета.

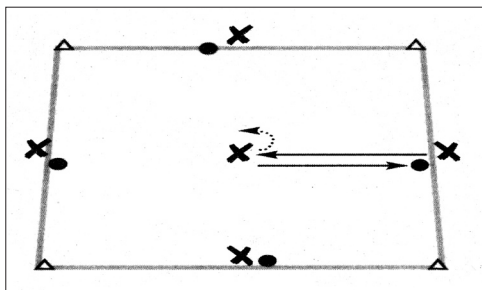
*Инвентарь.* Один мяч, две стойки.

*Рекомендация.* Работать слабой ногой, мяч подавать с подкруткой для усложнения приема и передачи мяча.

### Упражнение 3.

*Задача.* Отработка короткой передачи внутренней и внешней сторонами стопы.

*Организация и содержание.* Четыре игрока с мячами стоят на расстоянии 7-11 м друг от друга, располагаясь крестообразно лицом к пятому, который находится без мяча в центре квадрата.



Первый передает мяч игроку, стоящему в центре, тот останавливает мяч и тут же возвращает отдавшему пас. Затем стоящий в центре поворачивается лицом к следующему партнеру для получения

передачи. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества передач, после чего игроки меняются местами.

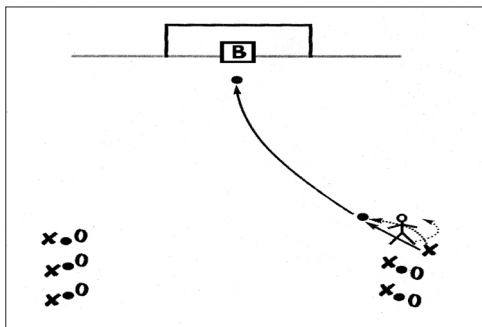
*Инвентарь.* Четыре стойки, четыре мяча.

*Рекомендация.* Смена направления, выполнение быстрого первого паса.

### Упражнение 4.

*Задача.* Нанесение удара с сопротивлением.

*Организация и содержание.* Две группы в колонну по двое стоят в 12-



15 м по обе стороны от ворот. У одного из игроков мяч, другой, «защитник», располагается спиной к воротам, ноги врозь. Владеющий мячом проталкивает мяч между его ног и, обегая его на скорости, стремится нанести удар, пока защитник пытается исправить ошибку и настигнуть его, чтобы повторно вступить в борьбу за мяч.

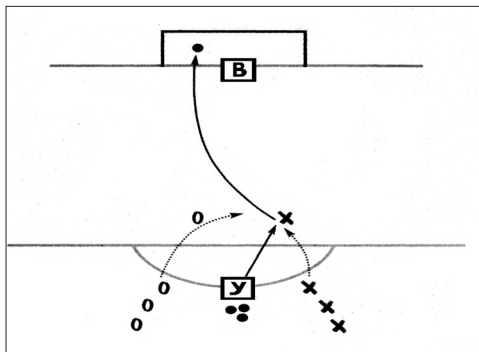
*Инвентарь.* Один мяч на двоих.

*Рекомендация.* Игроки бьют поочередно с разных сторон, меняются ролями и командами после ограниченного временного интервала. Каждый должен попробовать себя в обеих ролях.

## Упражнение 5.

*Задача.* Выполнение удара с сопротивлением.

*Организация и содержание.* Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 6-8 м одна от другой и 10-16 м от ворот, защищаемых вратарем. Учитель стоит с мячами в центре и накатывает их под удар игрокам одной группы по очереди, а игроки другой группы (поочередно, конечно) преследуют бьющего, пытаясь помешать удару. Через некоторое время они меняются ролями. Учитель должен проследить, чтобы упражнение выполнили абсолютно все игроки и обязательно с обеих ног.



следуют бьющего, пытаясь помешать удару. Через некоторое время они меняются ролями. Учитель должен проследить, чтобы упражнение выполнили абсолютно все игроки и обязательно с обеих ног.

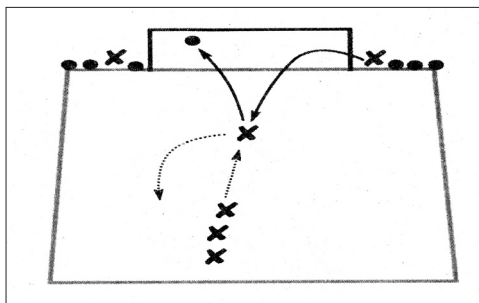
*Инвентарь.* Большое количество мячей.

*Рекомендация.* Усложнить выполнение можно передачей не на ход бьющему, а в ноги.

## Упражнение 6.

*Задача.* Удары с близкого расстояния с лета или полулета.

*Организация и содержание.* Два подающих с запасом мячей располагаются у боковых стоек ворот с натянутой сеткой. На расстоянии 4-8 м располагается колонна игроков. Подающие набрасывают мяч снизу рукой каждому набегающему по очереди, а тот бьет с лета или с полулета в сетку, после чего возвращается в конец группы. Подающие должны действовать быстро, чтобы поддерживать высокий темп упражнения.



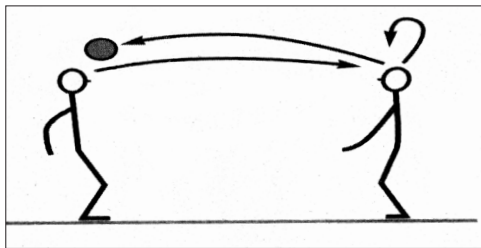
*Инвентарь.* Достаточно большой запас мячей, ворота с тренировочной сеткой.

*Рекомендация.* Можно вести счет мячам, забитым в пустые ворота, за ограниченное время по отношению к ограниченному же числу подач.

## Упражнение 7.

*Задача.* Игра головой с партнером.

*Организация и содержание.* Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 1-2 м, мяч у одного из них. Он аккуратно подбрасывает мяч над головой, затем ударом головы посылает его партнеру, который должен его вернуть (также головой), а первый ловит мяч руками. Это засчитывается за два удара. Затем все повторяется, но теперь партнеры стараются выпол-



нить три удара, а ловит мяч уже второй. Игроки должны довести число ударов до 10 или более.

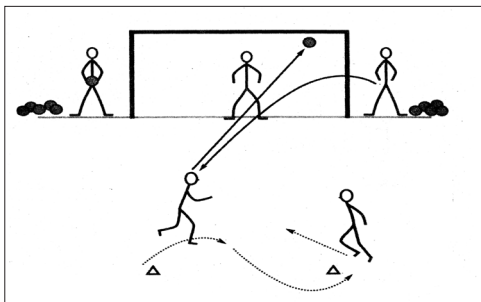
*Инвентарь.* Один мяч на двоих.

*Рекомендация.* Увеличивать расстояние между игроками или сходится и расходится.

### Упражнение 8.

*Задача.* Удар головой по воротам с периферическим зрительным контролем.

*Организация и содержание.* Двое подающих стоят у боковых стоек с шестью мячами каждый. Игроки в 6-8 м перед ними. Подающие мягко, броском снизу поочередно набрасывают мячи по диагонали, чтобы каждый из игроков произвел удар в ворота височной частью справа налево, а потом и слева направо. После выполнения удара игрок обегает стойку, а второй в это время получает мяч от другого подающего.



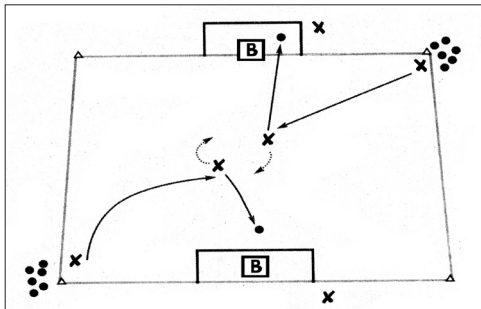
*Инвентарь.* Две стойки, запас мячей.

*Рекомендация.* Усложнять упражнение, подбрасывая мяч так, чтобы наносящие удар выпрыгивали по-выше.

### Упражнение 9.

*Задача.* Поперечная передача в определенную зону.

*Организация и содержание.* На площадке 20-24 м в длину и 30 м в ширину устанавливаются двое ворот. Двое игроков, действующих в роли фланговых нападающих, стоят в противоположных углах с большим количеством мячей. Двое в роли бомбардиров стоят каждый против ворот. Позади каждого ворот – подавальщик. Один из крайних делает передачу низом, другой – верхом, чтобы «бомбардиры» били поочередно то ногой, то головой и одновременно обходили друг друга при начале рейда к воротам. Через определенный отрезок времени игроки меняются ролями.



*Инвентарь.* Четыре стойки, двое переносных ворот, много мячей.

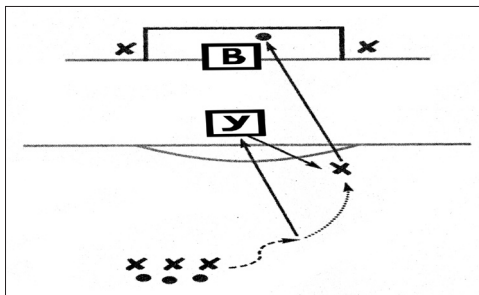


*Рекомендация.* Игроки постоянно меняются ролями, действуя, то, как крайние нападающие, то, как бомбардиры, то как подавальщики.

### Упражнение 10.

*Задача.* Отработка удара после розыгрыша стенки.

*Организация и содержание.* Игроки с мячами выстраиваются за линией штрафной площадки лицом к учителю, который располагается в 6-10 м. Рядом с боковыми стойками ворот находятся двое его помощников подающих мячи бьющим игрокам. Каждый игрок по очереди делает передачу учителю, который дает ответный пас вправо или влево под удар набегающему.



Нанесший удар получает мяч от подающего и возвращается с ним в конец группы. И так далее – по очереди.

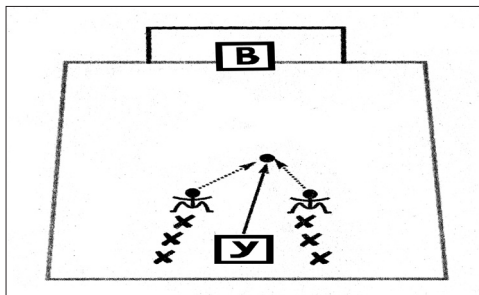
*Инвентарь.* По мячу на каждого игрока.

*Рекомендация.* Усложнить упражнение можно за счет изменения угла удара и увеличения расстояния до ворот.

### Упражнение 11.

*Задача.* Воспитание быстроты реакции.

*Организация и содержание.* Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Учитель с мячами занимает позицию в центре между колоннами.



Первые двое садятся на поле, и тренер направляет мяч между ними. Игроки поднимаются устремляются к мячу. Успевший первым наносит удар по воротам возвращается и отдает мяч, а следующие двое повторяют упражнение т.д.

*Инвентарь.* Запас мячей.

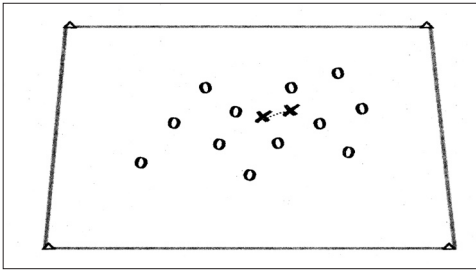
*Рекомендация.* Можно усложнить подачу мяча или ускорить темп.

## Подвижные игры специальной направленности Четвертый класс

### Упражнение 1.

*Задача.* Общее движение со сменой направления.

*Организация и содержание.* В квадрате со стороной 14 м игроки расхо-



дятся в произвольном порядке, двое из них, находящиеся в центре площадки, берутся за руки. Эти двое преследуют остальных, стремясь либо осалить их, либо вытеснить за границы квадрата. В любом случае — осаленный или оказавшийся за пределами площадки примыкает к паре преследователей, которая, таким образом, постепенно превращается в цепочку.

Преследование продолжается до тех пор, пока не останется один играющий. Если цепочка по ходу упражнения рвется, то все остальные могут разбежаться, а первые двое снова начинают преследовать остальных.

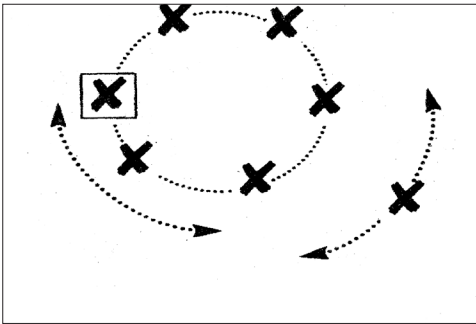
*Инвентарь.* Четыре стойки.

*Рекомендация.* Пары в цепочках меняются, а время каждой хронометрируется, чтобы посмотреть, какой паре сколько потребуется времени для выполнения задачи.

## Упражнение 2.

*Задача.* Финты корпусом.

*Организация и содержание.* От четырех до шести игроков берутся за



руки, образуя круг диаметром 5–9 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль. Учитель дает сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не

допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли.

*Инвентарь.* На площадке размечается круг. Одна жилетка.

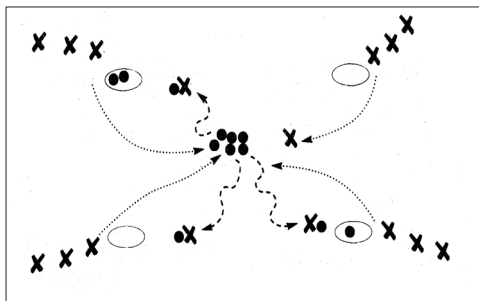
*Рекомендация.* Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

## Упражнение 3.

*Задача.* Развлечение, игровое состязание (подвижные игры).

*Организация и содержание.* Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9–11 м друг от друга.

В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы привести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока



в каждом обруче не окажется по четыре мяча. В ходе игры ребятам не разрешается бить другие мячи, но увести их с помощью дриблинга из других обручей в свой — можно.

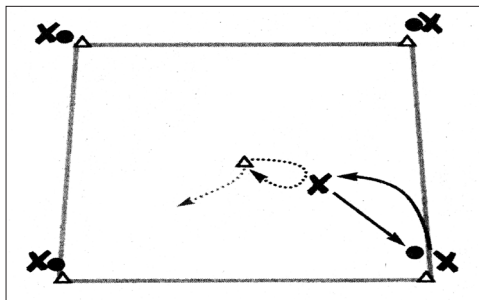
*Инвентарь.* Четыре обруча, 12 мячей.

*Рекомендация.* Можно добавлять мячи.

#### Упражнение 4.

*Задача.* Игра головой.

*Организация и содержание.* Четверо игроков, у каждого в руках по мячу, стоят в углах квадрата со стороной 9-14 м. Пятый играющий, находящийся в центре, подбегает по очереди к каждому игроку. Игрок делает ему мягкий наброс снизу рукой и ударом головы возвращает мяч подававшему. После каждого удара головой игрок должен сначала вернуться в центр, к своей стойке, коснуться ее и только после этого продолжить движение по периметру квадрата к следующему (по часовой стрелке) партнеру. Затем он совершает второй круг, но на этот раз он должен обегать каждого, кому он возвращает мяч (а не возвращаться в центр). Таким образом, он должен про-



извести восемь ударов головой.

*Инвентарь.* Пять стоек, четыре мяча.

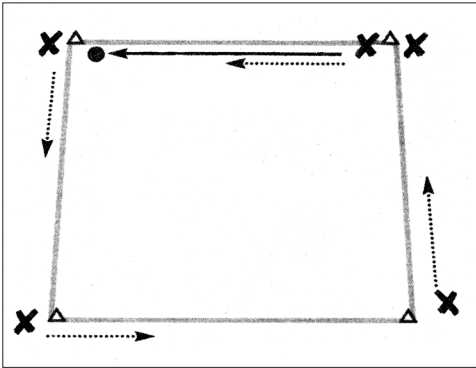
*Рекомендация.* Учитель может предложить использовать и другие способы удара (например, пас верхом с земли, легким ударом с лета, остановить мяч, прежде чем вернуть его подававшему).

### Подвижные игры с элементами футбола

#### Упражнение 1.

*Задача.* Короткие передачи в движении.

*Организация и содержание.* Пять игроков располагаются в углах квадрата со стороной 7-10 м. В одном из углов — двое. Один из них, владеющий мячом, отдает пас партнеру, находящемуся в ближнем углу, и сам бежит вслед за мячом, чтобы сменить получившего пас. Тот, в свою очередь, останавли-



вает мяч и передает его следующему партнеру. Таким образом, каждый отрабатывает прием (остановку) мяча и передачу по всему периметру квадрата.

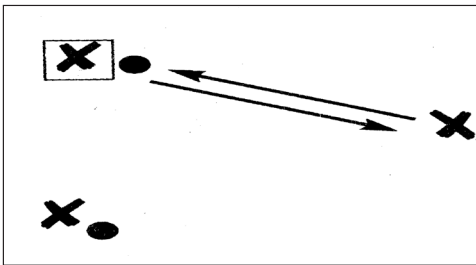
*Инвентарь.* Четыре стойки, один мяч.

*Рекомендация.* Движение в обоих направлениях. Введение соревновательного элемента группы соревнуются между собой — кто быстрее проходит квадрат.

### Упражнение 2.

*Задача.* Ритмичная смена ног при выполнении передачи.

*Организация и содержание.* Три игрока располагаются в треугольнике на расстоянии 3-6 м. Один из них, без мяча, стоит лицом к двум другим. Оба эти игрока поочередно, но непрерывно пасуют мяч третьему, а тот возвращает пас в одно касание попеременно и ритмично, используя обе ноги.



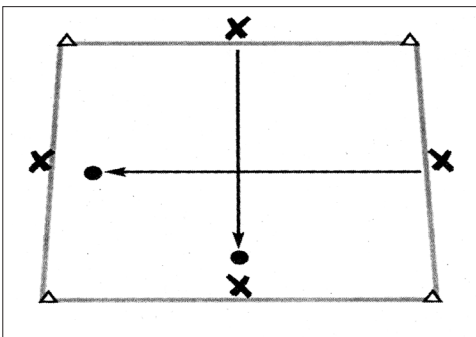
*Инвентарь.* Два мяча, одна жилетка.

*Рекомендация.* Каждому игроку дается ограниченное время или число передач. Темп постепенно увеличивается.

### Упражнение 3.

*Задача.* Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.

*Организация и содержание.* Четыре игрока образуют крест в квадрате 8-12 м. Двое из них владеют мячами и передают их партнерам, стоящим напротив. Те останавливают мячи и быстро возвращают обратно. Всем необходимо соблюдать последовательность передач и одновременно избегать удара своим мячом по другому мячу.



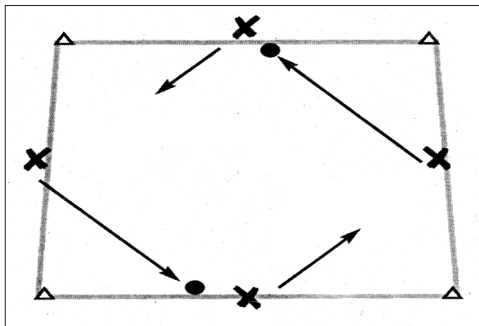
*Инвентарь.* Два мяча, четыре стойки.

*Рекомендация.* Использовать обе ноги и разные способы удара по мячу. Увеличивать скорость передач, исходя из уровня подготовленности игроков.

#### Упражнение 4.

*Задача.* Быстрый пас и остановка мяча.

*Организация и содержание.* Четыре игрока располагаются по периметру квадрата со стороной 6-10 м, как показано на схеме, у двоих из них — по мячу. Оба начинают выполнять передачу одновременно по часовой стрелке по квадрату — таким образом, идет перемещение мяча. Прежде чем отдать пас, игроки должны останавливать мяч, но со временем следует переходить к пасу в одно касание, чтобы мячи были в движении непрерывно.



Прежде чем отдать пас, игроки должны останавливать мяч, но со временем следует переходить к пасу в одно касание, чтобы мячи были в движении непрерывно.

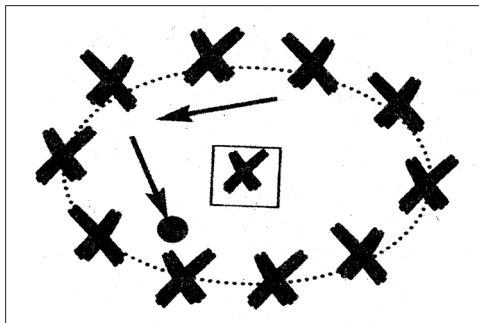
*Инвентарь.* Четыре стойки, два мяча..

*Рекомендация.* С обеих ног и в обоих направлениях.

#### Упражнение 5.

*Задача.* Короткие передачи.

*Организация и содержание.* Восемь или более игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок остается в центре. Все остальные начинают передавать мяч друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы оставшийся в центре не мог завладеть им. Центральный игрок имеет право передвигаться только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим.



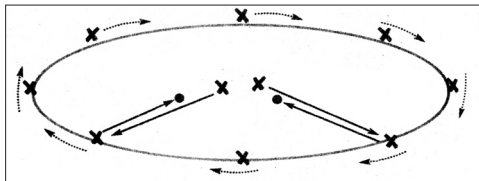
*Инвентарь.* Один мяч, одна жилетка.

*Рекомендация.* Игроки в круге, прежде чем сделать передачу, не должны касаться мяча более двух раз.

#### Упражнение 6.

*Задача.* Короткий пас в движении.

*Организация и содержание.* По окружности центрального круга (или в другом месте) располагаются от 6 до 10 игроков. В середине находятся двое ребят с мячами, лицом к остальным. Игроки начинают движение по кругу в одном направлении легким бегом, а двое



в середине, расположившись на некотором расстоянии, друг от друга, по очереди снабжают бегущих игроков мячами. Принявшие мяч, не прекращая движения, дают быстрый ответный пас.

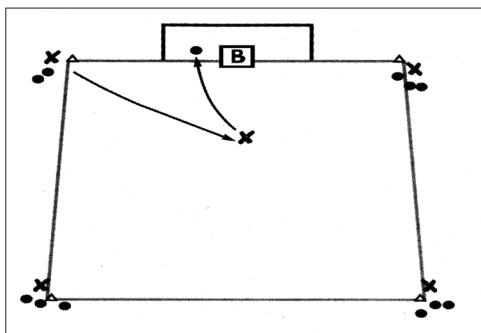
*Инвентарь.* Два мяча.

*Рекомендация.* Передачи идут во всех направлениях, можно увеличивать темп, менять игроков ролями, чтобы они поиграли и в середине, и по кругу.

### Упражнение 7.

*Задача.* Удар из разных позиций и в разных ситуациях.

*Организация и содержание.* Четыре игрока, каждый с тремя мячами, располагаются в углах квадрата 12-16 м. Пятый — в центре лицом к вратарю, защищаемым вратарем. Поочередно из каждого угла идет передача центральному игроку под удар. Он должен остановить мяч и быстро нанести удар в створ ворот. После того как все 12 мячей будут поданы, игроки меняются позициями, и место в центре занимает другой игрок.



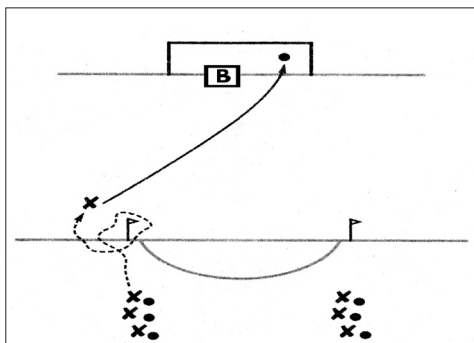
*Инвентарь.* Четыре стойки, 16 мячей.

*Рекомендация.* Можно ввести соревновательный элемент: считая забитые мячи, считать только удары с хода без обработки, предложить пасующим направлять мяч верхом — для ударов с лета или с полуклета.

### Упражнение 8.

*Задача.* Отработка удара с поворота.

*Организация и содержание.* Две группы игроков выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 15-19 м от ворот. Прямо перед ними в нескольких метрах устанавливаются флажки. Игроки, у каждого из которых по мячу, поочередно бегут на скорости вперед, огибают флажок (полностью), после чего с поворотом в сторону ворот, не прекращая движения, наносят удар.



Сами же подбирают пробитые мячи и возвращаются назад, а следующие повторяют маневр. Необходимо следить за тем, чтобы удар наносился сразу после поворота.

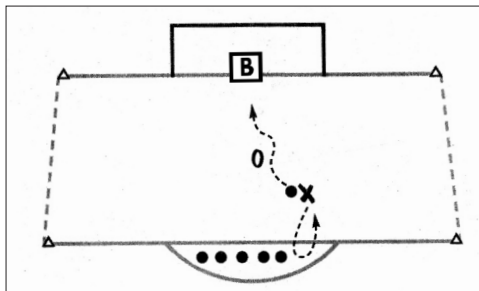
*Инвентарь.* Два флажка, достаточное количество мячей.

*Рекомендация.* Колонны могут соревноваться друг с другом — кто больше забьет за определенное время.

### Упражнение 9.

*Задача.* Ведение мяча с ударом.

*Организация и содержание.* Два игрока нападающий и защитник —



становятся в коридоре шириной 9-11 м внутри штрафной площадки, а в радиусе штрафной лежат шесть мячей. Нападающий подбирает мяч, обходит защитника и пытается поразить ворота. Если это ему удастся, они меняются ролями. Если обороняющийся отбирает мяч, то сам наносит удар в ворота. В любом

случае все должны получить возможность попробовать себя в обеих ролях.

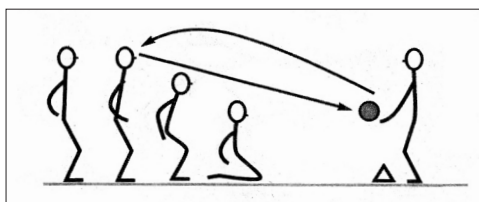
*Инвентарь.* Четыре стойки, шесть мячей.

*Рекомендация.* Атакующий должен обязательно обойти соперника, прежде, чем нанести удар. Можно добавить пару мячей.

### Упражнение 10.

*Задача.* Контролируемый удар головой.

*Организация и содержание.* Колонна игроков выстраивается в затылок



против партнера с мячом в руках, на расстоянии 2-4 м. Подающий набрасывает мяч снизу первому в колонне, который должен вернуть ему мяч точным ударом головы, чтобы подающий мог его надежно поймать. После это-

го первый (исполнивший удар) пригибается или встает на колени, а подающий набрасывает броском из-за головы следующему, который повторяет действие первого и так же пригибается (не опуская головы). Когда все игроки в колонне произведут удары головой, подававший становится первым в колонне, а последний сменяет его на «посту» подающего. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не попробуют себя в обеих ролях.

*Инвентарь.* Одна стойка, один мяч.

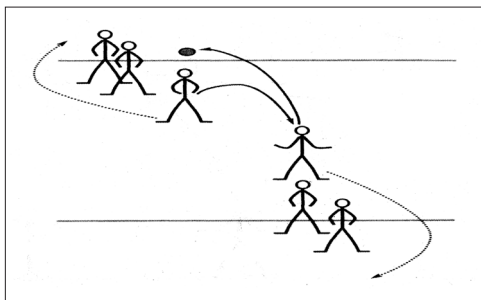
*Рекомендация.* Можно разбить обучающихся на команды и ввести соревновательный элемент. Засчитываются только те мячи, которые подающий игрок поймал при возврате.

### Упражнение 11.

*Задача.* Удар головой в прыжке.

*Организация и содержание.* Две группы игроков располагаются друг против друга в 3-4 м, слегка сместившись, по отношению друг к другу по диагонали. Первый в одной из колонн набрасывает мяч броском снизу вверх

первому в другой колонне, быстро разворачивается и бежит в конец своей группы. Принимающий стремится направить мяч ударом головой в прыжке следующему из противоположной группы. В такой последовательности упражнение продолжается до тех пор, пока одна колонна полностью не подает, а другая полностью не сыграет головой в прыжке. Как только первые



возвращаются в стартовую исходную позицию, группы меняются ролями.

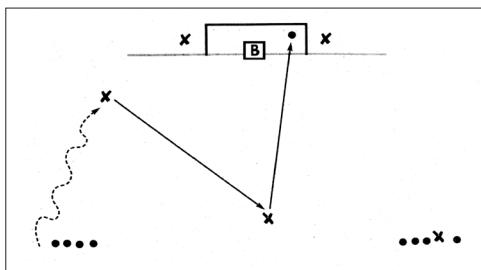
*Инвентарь.* Один мяч.

*Рекомендация.* В ходе упражнения рекомендуется изменять расстояние между колоннами, тем самым усложняя задачу игроков, которым приходится соизмерять силу и точность ударов.

### Упражнение 12.

*Задача.* Передача мяча в движении назад под удар партнеру.

*Организация и содержание.* Бьющий располагается на расстоянии 11-15 м от ворот. Двое фланговых игроков стоят в 15-20 м от ворот с большим количеством мячей. Два подавальщика располагаются у боковых стоек позади линии ворот. Крайние имитируют прорыв по флангу с мячом, после чего резко отдают мяч назад бьющему партнеру под удар головой или ногой. В зависимости от передачи игрок, наносящий удар, может либо остановить его, либо бить с лета, либо направить мяч в ворота ударом головы. После установленного учителем времени бьющий меняется ролями с другим игроком. Передачи должны идти ритмично



ритмично

*Инвентарь.* Большое количество мячей.

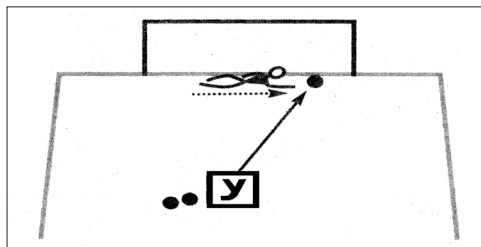
*Рекомендация.* Игрок, делающий пас назад, может увеличить скорость рывка по флангу, а бьющий – произвести удар в одно касание.

### Упражнение 13.

*Задача.* Отработка правильной техники броска.

*Организация и содержание.* Вратарь располагается у ворот, лежа на боку, грудью к учителю. Учитель накатывает ему мяч рукой по земле в одну сторону от вратаря. Вратарь же, отталкиваясь корпусом и бедром вдоль земли, стремится поймать или отразить мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и повторяет движение. Учитель должен сделать несколько повторов, но при этом следить за тем, чтобы не утомить игрока.





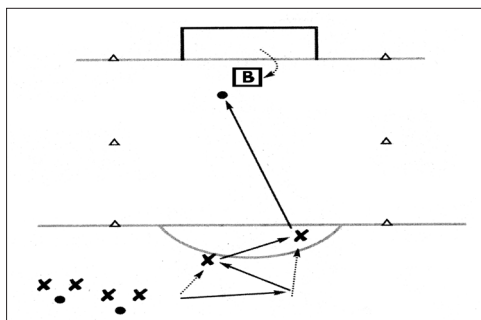
*Инвентарь.* Много мячей.

*Рекомендация.* Постепенно накатывать мяч подальше в сторону от вратаря или с большей скоростью, чтобы техника броска развивалась обстановке непрерывного, но рационального усложнения.

#### Упражнение 14.

*Задача.* Выбор позиции и отражение удара.

*Организация и содержание.* Двое игроков передают мяч друг другу в коридоре шириной 11-17м. прямо перед вратарем. Перепасовка идет быстрая, и в пределах трех передач один из игроков наносит удар по воротам. Вратарь отрабатывает смену угла на выходе и позиции для отражения каждого удара. Для обеспечения непрерывности упражнения должно быть достаточное количество мячей, а учитель должен следить за тем, чтобы игроки, атакующие ворота, наносили удары без пауз, оказывая, таким образом, давление на вратаря. Вратари, чтобы успеть восстановиться, меняются каждые три-четыре атаки.



*Инвентарь.* Большое количество мячей, шесть стоек.

*Рекомендация.* Учитель может предложить атакующим применять самые разнообразные способы ударов, чтобы вратарь учился правильно выбирать позицию и отражать удары, которые характерны для реальной игры.

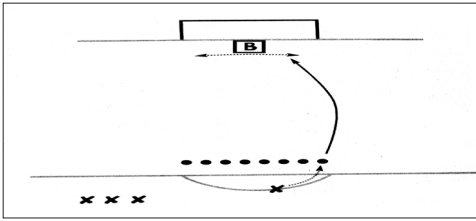
#### Упражнение 15.

*Задача.* Быстрота реакции, выбор позиции, отражение удара.

*Организация и содержание.* Один или два игрока располагаются позади расположенных в ряд 6-8 мячей, примерно в 12 метрах от ворот. Вратарь занимает позицию, несколько выдвинувшись вперед с линии ворот. Один из игроков начинает с крайнего мяча последовательно наносить удары по воротам. Вратарь должен проявить быстроту реакции и парировать или взять каждый мяч. Следующий игрок также расставляет мячи, но бить на чинает с другого конца, пока не произведет все удары.

*Инвентарь.* Шесть – восемь мячей.

*Рекомендация.* Бьющий может наносить удар по любому мячу на выбор, чтобы у вратаря было еще меньше времени на реагирование, не говоря уже о том, что ему придется по-разному ставить ноги (менять стойку) и вы-



бирать правильный угол выхода для приема мячей, летящих из различных точек. Таким образом, ему придется мобилизовать свое умение по максимуму, чтобы с честью выйти из каждой ситуации.

### Упражнение 16.

*Задача.* Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

*Организация и содержание.* Двое переносных ворот (предпочтительно с сетками) устанавливаются на расстоянии 15 м друг от друга. В воротах по вратарю, у каждого должно быть достаточное количество мячей. Каждый голкипер, выйдя чуть вперед со своей линии ворот, бросает мяч в противоположные ворота, пытаясь поразить их. Другой вратарь должен отстоять свод

ворота и; в свою очередь, попытаться поразить противоположные. В таком ритме упражнение и продолжается.

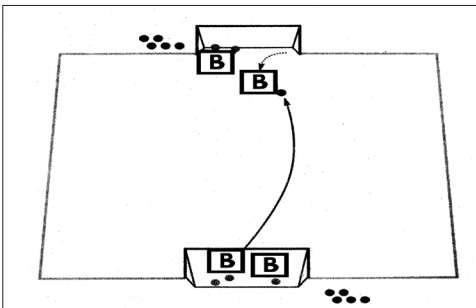
*Инвентарь.* Двое переносных ворот, достаточный запас мячей.

*Рекомендация.* Вратарям можно предложить сильнее бросать мяч, чтобы повысить качество усвоения приема. Учитель

может дать задание направлять мяч каким-либо особым приемом или способом (к примеру низом или броском под перекладину), что позволит отрабатывать навыки отражения самых различных мячей, встречающихся в игровых моментах.

### Упражнение 17.

*Задача.* Выход на мяч из угла ворот, выбор позиции, отражение удара, умение эффективно распорядиться мячом.



*Организация и содержание.*

Двое переносных ворот (желательно с сетками) устанавливаются на расстоянии 9-15 м друг от друга. Каждые ворот защищают по два вратаря, у которых имеется достаточное количество мячей. Один вратарь броском или ударом пытается поразить противоположные ворота. Вратарь

тари, отражающие бросок или удар, занимают соответствующую позицию для спасения ворот. Эти действия повторяют по очереди.

*Инвентарь.* Двое переносных ворот, достаточный запас мячей.

*Рекомендация.* Агрессивнее наносить удары — это не только станет для вратаря хорошей тренировкой, но одновременно поможет совершенствовать технику и силу удара, что для современного вратаря совершенно необходимо.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Специфика общения в ученической среде**

Развитие продуктивного общения с группой обучающихся необходимо для успешной организации учебного процесса. Установление и развитие духа сотрудничества, взаимопомощи между всеми участниками образовательного процесса — залог создания нормального рабочего климата и достижения результата. Чтобы Вы ни делали, как учитель будь то обучение навыкам, приёмам, мотивирование учеников, выслушивание и решение их проблем, участие в неформальных мероприятиях всё это достигается через интерактивное (речевое) и не словесное (мимики, жеста, голосовых модуляций, телодвижений и пр.) общение. Чтобы стать хорошим учителем, необходимо овладеть навыками продуктивной коммуникабельности (общения).

### **1. ПРИНЦИПЫ ПРОДУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С УЧЕНИКАМИ**

1). Будьте учителем — энтузиастом.

Поставьте себя перед классом как лидер-энтузиаст. Помните, что Ваш энтузиазм и любовь к футболу передаются Вашим ученикам, прививая им радость игры.

2). Будьте позитивным учителем.

Ведите интерактивное общение с Вашими учениками в позитивной манере, своим поведением устанавливайте пример для подражания. Бесконечная критика и окрики снизят уровень мотивации, а то и вообще отобьют детям охоту заниматься футболом. Поэтому не скупитесь на похвалу — пускай чаще звучат от Вас слова одобрения поддержки.

3). Будьте требовательным, уважительным и справедливым.

Четко и ясно объясните ученикам, что от них требуется. В то же время, Ваши ожидания должны строиться на предыдущем опыте и способностях учащихся, не требуйте недостижимого.

4). Будьте последовательным во взаимоотношениях с учениками.

Контакт со всеми учениками должен быть стабильным, взвешенным и последовательным, независимо от ситуации (до и после каждого урока или игры). В противном случае ученики будут сбиты с толку, не понимая, чего от них хотят и что имеет в виду учитель, давая наставления. В итоге они потеряют свое уважение к Вам.

5). Умейте слушать.

Умение слушать это очень важный компонент эффективного контакта с учениками. Всегда демонстрируйте готовность выслушать учеников, которые хотят поделиться чувствами, заботами и соображениями.

6). Обеспечьте действенную обратную связь при определении и исправлении ошибок. Ваш устный контакт с учениками должен быть оптимистичным и информативным. Излагайте свои мысли ясно и лаконично. Исправляя допущенную учеником ошибку, вначале скажите ему, что им было сделано хорошо. Тогда ученик будет знать, какой элемент упражнения или компонент приема он выполняет правильно. И только после этого укажите, что следует сделать, чтобы исправить ошибку. Всегда заканчивайте поправку на добром слове, посоветовав ученику быть терпеливым. Здесь очень важно самомнение ученика, как индивидуума, от его способности выполнять тот или иной технический приём или упражнение. Исходя из этого, чувство собственного достоинства ученика не будет задето только из-за того, что он неправильно выполняет упражнение или технический прием.

7). Поощряйте и объясняйте ученикам значение вклада каждого в успехах класса (команды)

Все ученики класса это часть команды и учитель обязан и должен демонстрировать свою веру в способности каждого ученика внести свой вклад в создании здоровой атмосферы в классе. Вы и ваши ученики должны ценить друг друга. Учителю следует всячески поощрять чувство товарищества и взаимной поддержки. Всё это путь к созданию здорового коллектива.

8). Ко всем ученикам относитесь как к личностям.

Важным качеством учителя является отзывчивость, умение показать ученикам, что Вы искренне воспринимаете их как личностей. Старайтесь поговорить с каждым из них на уроке (игре), приветствуя их – обращайтесь к ним по имени. Постарайтесь вести на каждого ученика досье и регулярно обсуждайте с ними вопросы там содержащиеся. Общайтесь с учениками так же, как общаетесь со своими детьми.

## **2. Несловесное общение**

Контакт с учеником может быть как словесным, так и бессловесным. Учителя передают ученикам достаточно обширную информацию своими действиями, мимикой, жестами, телодвижением, поведенческими манерами, интонацией голоса.

Как Вы ведёте себя перед уроком? Что Вы делаете во время урока?

Несловесное поведение учителя должно всегда совпадать с его словесным поведением. Ваши ученики должны постоянно видеть, что слово у Вас не расходится с делом во всём.

Например, если Вы требуете от учеников пунктуальности при явки на урок или другие мероприятия, то и Ваше поведение должно отражать это требование.

Всё, что Вы сообщаете ученикам несловесными средствами, имеет такое же серьёзное значение, как и то, что Вы сообщаете им голосом. Например,

Ваш ученик наносит сопернику, во время игры, удар ногой, но штраф за это не получает. Учитель, который устно не выразит порицания за это нарушение, показывает свое молчаливое согласие с неспортивным поведением ученика.

В качестве положительного примера несловесной коммуникации (общения) можно привести ситуацию, когда учитель приветствует хороший эпизод в исполнении ученика с помощью глаз, улыбки или пожатием руки. В качестве негативного примера можно привести внешний вид разозлённого учителя, стоящего широко расставив ноги, сжатыми губами, сузившимися глазами, руки судорожно сцеплены, голова осуждающе покачивается из стороны в сторону.

Главное, всегда помнить о тех сигналах, которые Вы посылаете ученикам своим поведением, как словесными, так и несловесными средствами.

Часто бывает, что в процессе словесного и несловесного общения передаётся противоречивая информация. В таких случаях мы склонны верить несловесным проявлениям, прежде всего потому, что понимаем: они являются бессознательными, трудно контролируемые, следовательно, говорящие об истинных чувствах.

### ***Контрольные вопросы и задания***

Представьте себе ученика, который смеялся или хмурился (или вспомните имеющий место факт) во время Вашего обращения к классу. Перечислите различные реакции учителя в зависимости от того, как были истолкованы учеником его действия.

### **3. Эффективное использование голоса и жестикуляции**

Эффективность Вашего словесного и не словесного общения с учениками будет зависеть от того, насколько грамотно Вы используете свой голос, мимику, жесты.

1). Действенное использование голоса.

Несколько рекомендаций относительно правильного использования голоса:

- говорите ясным языком, поддерживая при этом непрерывный визуальный контакт.

Периодически присматривайтесь к тем, кто стоит (сидит) дальше от Вас. Видите ли Вы признаки того, что они хорошо слышат? Если есть сомнения — спросите.

- Голос должен звучать чуть громче Вашего обычного, за исключением тех случаев, когда приходится напрягать голосовые связки для передачи команд на большое расстояние, например, на футбольном поле. Некоторые учителя умеют привлечь сосредоточенное внимание, умышленно понижая голос. Попробуйте!

- Используйте изменение формы слова или интонации для передачи различных состояний (энергичная форма, терпеливая, серьёзная, озабоченная).

- На показ или объяснение приёма не затрачивайте больше трёх минут. Сначала показ — затем объяснение. Во время объяснений говорите языком понятным Вашей аудитории (с учётом возраста, уровня подготовленности). Следите за реакцией: понимают Вас ученики или не понимают.

### ***Контрольные вопросы и задания***

Все мы часто выражаем свои эмоции словами, еще чаще мы передаем их интонацией, артикуляцией, особым выговором слова. Повторите любое имя или короткую фразу так, чтобы только одна интонация голоса последовательно передавала: восхищение, тревогу, раздражение и прочее.

2). Действенное использование «языка жеста».

Некоторые предложения по эффективному использованию «языка жеста»:

- передвигайтесь между учениками, чтобы они чувствовали, что Вы уделяете время каждому;
- варьируйте расстояние и месторасположение между собой и учениками, чтобы таким способом регулировать степень личного контакта. Например, располагаясь совсем близко к ним, чтобы взгляд охватывал всех, Вы тем самым обозначаете Ваше желание непосредственного интерактивного общения;
- соблюдайте постоянный визуальный контакт со всеми учениками. Это не только успокаивает воспитанников, но и Вас снабжает ценной информацией: кто и как Вас слушает и понимает;
- рукопожатие или легкое похлопывание по плечу, спине, твердое пожатие предплечья — все это сильнодействующие средства передачи Вашего участия и поддержки. Но здесь следует помнить, что если потрепать ученика по голове, то это может напомнить ему родительские ласки раннего детства и когда такой прием применяется к ученику, то этот примененный прием может быть воспринят так, как будто это нечто умяляющее и унизительное;
- старайтесь всегда располагаться лицом к ученикам, располагаясь спиной к ним, Вы теряете визуальный контакт, столь ценный инструмент несловесной коммуникации, в тоже время такое расположение учителя может быть воспринято знаком неуважения к ним.

### ***Внимание!!! Не забываете...***

о том значении, которое имеют Ваши жесты, мимика, движение руками, ногами, выражения глаз при общении с учениками.

3). Как привлечь внимание.

Для привлечения внимания учеников к тому, что Вы делаете в данный момент, можно пользоваться следующими приемами:

- установите постоянное место сбора-построения перед началом каждого урока;

• применяйте сигнал (свисток, поднятая рука, и др.), чтобы показать, что Вы требуете внимания.

Если используете свисток, то свистите в меру громко и в меру продолжительно, для привлечения начального внимания. После этого соберите учеников, дайте команду на построение (или соберите в группу), внимательно осмотрите всех, если один или несколько учеников не слушают Вас, то взгляните прямо на них и попросите внимания, называя их по именам.

Если Вы видите, что теряете внимание учеников, то задайте себе следующие вопросы:

- достаточно ли ясно и точно Я выражаю свои мысли?
- все ли хорошо видят и слышат меня?
- не слишком ли Я много времени затратил на показ и пояснение?

Если ответы отрицательные необходимо перестроиться.

### ***Контрольные вопросы и задания***

Оцените, с помощью нижеприведённого вопросника, насколько действительно Вы общаетесь со своими учениками. В одной из клеток (В – всегда, Ч – часто, И – иногда, Н – никогда) сделайте отметку, где выделены буквы емко характеризующие Вас. Можно также предложить ученикам заполнить карточку на Вас, таким образом, Вы можете узнать, как ученики воспринимают Ваш метод общения с ними и совпадают ли их оценки с Вашими.

№	ВОПРОСЫ	В	Ч	И	Н
1	показываю энтузиазм				
2	действую в позитивной манере				
3	не очень требователен				
4	в общение веду себя последовательно				
5	хорошо ли выслушиваю учеников				
6	действует ли мой интерактивный метод				
7	признаю вклад каждого в успехах класса (команды)				
8	отношусь к каждому как личности				
9	знаю, какую информацию я передаю не словесно				
10	слежу, чтобы мои слова и жесты имели один смысл				

### **4. Внимательное выслушивание**

Сам процесс выслушивания инициируется учителем. Что можно показать с помощью мимики, жеста, молчаливого выслушивания, пока ученик говорит? При этом нельзя недооценивать, «глаз» в «глаз», контакта с учеником. Эти действия показывают ученику, что Вы, как учитель готовы его слушать.

1) *Перифраз*. Повторите своими словами, что именно, по-вашему, сказал ученик, чтобы убедиться в том, что Вы поняли, что он имел в виду. Перифраз дает возможность понять сказанное во всей полноте. Перифраз также дает ученику возможность, по принципу обратной связи, убедиться в том, что учитель правильно воспринял его информацию. Тогда ученик сможет разрешить любое возможное недоразумение.

2) *Мостик*. Можно показать, что Вы слушаете и слышите, что говорит ученик с помощью слов-«мостиков», таких как: понял, да, конечно, безусловно, и т.д.

3) *Повтор*. Повторите последнюю фразу или несколько слов, только что сказанных учеником. И только.

4) *Предложите пояснить сказанное*. Попросите ученика пояснить подробнее, что он только что произнес. Для этого поставьте под вопрос сделанное учеником замечание, реплику, которые Вы не поняли. Предложив ученику, пояснить сказанное, тем самым Вы демонстрируете свое уважение к нему.

### ***Контрольные вопросы и задания***

Потратьте несколько минут на выслушивание учеников, получите от них информацию о том, что было сделано хорошо, а что нет, что запомнилось и т. д. и т. п.

#### ***Возможные вопросы:***

- что из сделанного (учениками) особенно понравилось?
- Чему конкретно вы (ученики) научились сегодня?
- Что, по-вашему мнению (учеников), прошло особенно удачно?
- Подбадривали ли вы (ученики) друг друга?
- Что именно вы (ученики) хотели бы сделать на следующем уроке?
- Что особенно (ученикам) запомнилось?

## **2. ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

Установление конструктивных отношений с родителями Ваших учеников окажет весьма существенное влияние на конечный успех программы. Регулярное проведение родительских собраний является одним из лучших средств общения с родителями. Оно поможет Вам заручиться их помощью и поддержкой.

### **Зачем нужны родительские собрания?**

Проведение родительских собраний окажет учителю помощь в достижении следующей цели: позволит родителям понять, что процесс проведения уроков физкультуры по программе направлен на обеспечение устойчивого развития системы физкультурного образования, доступность и обязательность, повышения качества и эффективность изучения предмета «Физиче-



ская культура», формирования системы непрерывного физкультурного образования.

### **Когда проводить родительские собрания?**

В принципе, имеется пять сроков, когда их следует проводить с наибольшей пользой:

- в начале учебного года,
- в конце 1, 2, и 3 четвертей,
- в конце учебного года.

По мере необходимости, если имеются на то причины ( по согласованию с администрацией школы).

### **В начале учебного года**

Это собрание приобретает большое значение в плане установления позитивных отношений с родителями. Имеется ряд причин для проведения такого собрания:

- возможность для родителей и учителя ближе познакомиться друг с другом;
- возможность для родителей понять цели и задачи программы;
- информировать родителей о деталях этой программы;
- информировать родителей о том, что ожидается и от них, и от их детей;
- поможет Вам понять заботы и интересы родителей;
- заручиться помощью и поддержкой родителей в жизнедеятельности класса;
- установить открытую линию связи между Вами и родителями.

### **В конце учебной четверти**

Собрание в этот период целесообразно провести в целях:

- подкрепления (развития) ключевых моментов программы;
- обсуждения прогресса, как отдельных учеников, так и класса в целом;
- поиски решений возникших проблем;
- привлечение родителей к помощи в осуществлении, каких-либо специальных мероприятий или проектов.

### **По окончании учебного года**

Весьма полезно и целесообразно будет провести итоговое родительское собрание в конце учебного года, для того чтобы:

- ознакомиться с впечатлениями родителей о программе;
- дать родителям оценку годового цикла;
- закончить учебный год с хорошим настроением.

### **Оценка родителями работы учителя и программы обучения**

Разработайте специальный оценочный лист, который родители могли

бы заполнить за короткое время. Постройте вопросы так, чтобы у них была возможность оценить, насколько успешно были решены классом задачи программного материала. Кроме того, поинтересуйтесь их предложениями и пожеланиями на предмет успешной реализации программы и Вашей работы как учителя.

Предлагаем (один из вариантов) примерный перечень вопросов для родителей.

Оцените, насколько, по – Вашему, Ваш ребенок:

1. освоил основные навыки
2. получал удовольствие
3. развил уверенность в своих силах
4. научился самоуважению
5. развил уважение к партнерам
6. усвоил правила поведения на уроках
7. участвовал в принятии решений

очень хорошо \_\_\_\_\_ так себе \_\_\_\_\_ незначительно \_\_\_\_\_

Насколько по- Вашему, учитель:

1. хороший педагог
2. хорошая организация на уроке
3. виден потенциал успехов у детей
4. коммуникабельность с учениками
5. коммуникабельность с родителями
6. ко всем ученикам относится справедливо
7. пунктуален

очень хорошо \_\_\_\_\_ так себе \_\_\_\_\_ незначительно \_\_\_\_\_

## **Организация и проведение первого родительского собрания**

### ***Подготовка к собранию.***

Подберите помещение, достаточно просторное и легко доступное для родителей. Родителей лучше приглашать письмом, после чего обзвоните их.

Нет нужды доказывать важность первых впечатлений, поэтому готовиться к первому родительскому собранию следует с особой тщательностью и ответственностью. Одни учителя предпочитают приглашать родителей вместе с детьми, поскольку считают, что такая форма расширяет возможности общения между родителями, учителем и учениками, однако другие полагают, что участие учеников ограничивает контакт между родителями и учителем. Поэтому решайте сами, что на Ваш взгляд целесообразней.

### ***Проведение собрания***

Прежде всего, важно установить атмосферу, в которой родители почув-

ствуют, что им рады. Дайте им понять, что их активное участие и вклад на протяжении всего собрания желанны и что Вы это высоко цените.

Предлагаем примерную повестку дня:

- \* общая вступительная часть (5-10 минут),
- \* Ваша учительская философия (10-15 минут),
- \* детали программы (15-20 минут),
- \* чего Вы ожидаете от родителей (15-20 минут),
- \* заключительная часть (20-25 минут).

### ***Вступительная часть***

Для начала необходимо представиться. Родители всегда хотят знать о тех, кто будет регулярно общаться с их детьми. Следует расположить их к себе, внушить им доверие к себе как к специалисту. Представьте им информацию о себе самом, о Вашем опыте, кратко и в общих чертах изложите свою биографию, послужной список. Дайте краткое объяснение значения и цели собрания. Обязательно выразите признательность за их интерес и участие.

### ***Ваша философия учителя физической культуры данной программы***

Родители захотят узнать о Вашем подходе к достижению цели и решению задач программы, а также и о Ваших методах обучения. Напомним, что как учитель Вы являетесь весьма значимой ролевой моделью для тех, кого учите. Поэтому Вы должны показать, что Ваша философия учителя отвечает запросам и желаниям учеников. В этом месте как раз необходимо четко и ясно изложить цели и задачи программы. Здесь же следует сказать и о том, чего Вы ожидаете от детей. Одновременно это хороший момент для получения ответной реакции родителей на цели и задачи, которые они расценивают как наиболее важные и гарантом решения которых они хотели бы Вас видеть. Кроме того, они захотят убедиться в реалистичности Ваших ожиданий от детей.

### ***Детали программы***

Расскажите об особенностях программы и о том, как Вы намерены ее реализовывать.

Уточните, что конкретно Вы ожидаете от их детей и самих родителей, исходя из деталей программы на весь цикл.

### ***Чего Вы ожидаете от родителей***

Очень важной составной частью собрания является изложение Ваших ожиданий, касающихся родителей. Как уже говорилось, конечный успех всей работы, во многом будет зависеть от Ваших добрых отношений с родителями. Очень полезно было бы учредить родительский комитет — для координации и распределения обязанностей в рамках реализации предложенной программы. В примерный список обязанностей членов родительского комитета целесообразно было бы включить следующие вопросы:

\* звонки родителям или ученикам с сообщениями о предстоящих плановых и внеплановых мероприятиях,

\* организация вечеров, спортивных досугов, с участием родителей,

\* уточнение каналов связи после первого собрания

Родители, как и учитель, являются значимыми ролевыми моделями для детей. Родителям нужно периодически напоминать, что футбол это занятие для детей, а не для них. Те родители, которые будут иметь ясное представление о целях и задачах программы, непременно будут способствовать повышению качества реализации программы. Родители должны обеспечить поддержку и поощрение детей в их стремлении к поставленной цели.

### **3. ОБЩЕНИЕ С АДМИНИСТРАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ, ГДЕ РЕАЛИЗУЕТСЯ ПРОГРАММА**

Установление делового, продуктивного общения с администрацией школы, необходимо для успешной реализации программы. В их число входят:

- директор, заместители директора по учебной и воспитательной работе;

- заместитель директора по безопасности;

- заместитель директора по административно – хозяйственной части;

- заместитель директора по социальной защите.

В целях реализации программы и установления здорового климата в образовательном учреждении – развивайте гармоничные отношения с членами педагогического коллектива:

- классные руководители (дамы), учителя-предметники, воспитатели ГПД (групп продленного дня),

естественно со специалистами, работающими в учреждении:

- медицинский персонал, психологи и логопеды;

не забывая при этом, что в школе работает много сотрудников обеспечивающих жизнедеятельность образовательного учреждения, с которыми необходимо быть дружелюбно-вежливым и приветливым.

Для эффективного взаимодействия с администрацией, членами педагогического коллектива, со специалистами, учителю следует проникнуться пониманием их ролей. В этом плане, лучше всего, по возможности знать и иметь перед собой все их фамилии, имена и отчества, описание их обязанностей и меру их ответственности согласно должностной инструкции. Как учитель Вы должны тщательно изучить иерархию и политику школы, в которой реализуется программа. Понимание этого важного аспекта Вашей роли поможет Вам в работе на длинном и непростом пути к успешному выполнению намеченной цели.

## БЛАНКИ УЧЕТНО-ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

«Утверждаю»  
Директор ГОУ СОШ № \_\_\_\_\_

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ подпись  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г

\_\_\_\_\_ подпись  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г

Примерный поурочно – тематический план на 1 четверть \_\_\_\_\_ класс

Содержание учебного материала	Номер урока																		Всего (мин) План
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Основы знаний по ФК и С:																			
	В процессе уроков																		
Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом:																			
	В процессе уроков																		
Общая физическая подготовка:																			
Специальная физическая подготовка:																			
Технико – тактическая подготовка:																			
техническая подготовка:																			
тактическая подготовка:																			
Контрольные упражнения:																			
Тестовые упражнения:																			
Всего (мин.)																			

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА

Дата проведения: \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ ГОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Задачи урока: **I – образовательная** \_\_\_\_\_

**II – воспитательная** \_\_\_\_\_

**III – оздоровительная** \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование: \_\_\_\_\_

часть урока	содержание учебного материала	дозировка ( мин)	организационно-методические указания
Подготовка	Основы знаний по ФК и С Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культурой и занятиях спортом	В процессе урока	согласно прим.тем. плана по разделам для каждого класса.
	Общая физическая подготовка  1.Строевые упражнения. 2.Ходьба шагом. 3. «Бегом марш!» 4.«Шагом марш !» 5. ОРУ	В процессе уроков  указать время, кол-во повторений или серий	Инвентарь. Рекомендация.  Инвентарь. Рекомендация.
Основная	Специальная физическая подготовка 1.Задача 2.Организация и содержание.	указать время, кол-во повторений или серий	Инвентарь. Рекомендация.  Инвентарь. Рекомендация.
	Технико-тактическая подготовка техническая подготовка: 1.Задача 2.Организация и содержание:	указать время, кол-во повторений или серий	Инвентарь. Рекомендация.
Заключительная	Тактическая подготовка: 1.Задача 2.Организация и содержание:	указать время, кол-во повторений или серий	Инвентарь. Рекомендация.
	1. Подведение итогов урока		обязательно давать домашнее задание:

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_

# II ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ведущее положение учебных программ выражается в том, что эффективность управления подготовкой потенциального спортивного резерва определяется, прежде всего степенью научной обоснованности нормативных требований программно-методических документов, регламентирующих учебно-тренировочный процесс. В этой связи органическое объединение в целостную систему всей совокупности показателей, относящихся к допустимым тренировочным и соревновательным нагрузкам, приемным и переводным контрольным испытаниям, системе комплексного контроля, и других факторов представляет собой содержание нормативных основ системы управления подготовкой юных спортсменов.

«Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий по физической культуре и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;». Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г. Глава 3. Статья 28. Пункт 2.

Дополнительное образования социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей, как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Цель политики модернизации дополнительного образования детей в среднесрочной перспективе состоит в создании условий для активного включения детей и молодежи в социально-экономическую, политическую и культурную жизнь общества, обеспечении конкурентоспособности человеческих ресурсов России. Указанная цель достижима, если в ближайшие годы обеспечить современное качество, доступность и эффективность дополнительного образования детей на основе сохранения лучших традиций

внешкольного воспитания и дополнительного образования; обеспечить сохранение и развитие единого культурного и информационного пространства России, создать условия и механизмы устойчивого развития системы дополнительного образования детей в Российской Федерации. Создаются условия для продуктивного использования ресурса детства в целях получения образования, адекватного творческой индивидуальности личности и социализации (Московская городская программа развития «Столичное образование - 5» на 2009 – 2011 годы).

Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Особенностью данной программы является то, что она разработана на основе учебной программы по футболу для учащихся 1 – 4 классов и составляет основу дополнительного образования, реализация которой предлагается по месту учебы в образовательном учреждении, за счет часов школьного компонента в режиме полного дня. Программа составлена в соответствии требованиям письма Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа предусматривает свои условия реализации, которые способствуют соблюдению рекомендаций СанПиН 2.4.4.1251- 03 «пошаговой и транспортной (30 – минутной) доступности мест проведения занятий от места жительства и учебы». В данном случае такие условия создаются в образовательном учреждении, что является актуальным аспектом в наше время, особенно для больших мегаполисов.

Учебная работа в группах дополнительного физкультурного образования строится на основании данной программы и проводится весь учебный год в начальной школе. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательного учреждения.

Расписание занятий составляется администрацией образовательного учреждения с учетом физиологических особенностей детского организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их по общеобразовательным дисциплинам.

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе обучения с первого по четвертый классы. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера,



формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и интегральную тренировку. Контроль за степенью усвоения учебного материала, уровнем физического развития и подготовленности занимающихся представлен в разделе – контрольные нормативы. При организации и проведении занятий по футболу следует строго соблюдать правила техники безопасности и охраны труда, представленные в разделе – охрана труда и техника безопасности.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. Программа реализуется поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

#### **Цели программы:**

- \* сохранение и расширение принципа интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования;
- \* создание условий для занятий футболом по месту учебы и местожительства;
- \* создание условий для проведения соревнований по футболу среди учащихся общеобразовательных школ в раннем школьном возрасте;
- \* проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития занимающихся;
- \* проведение системного отбора детей, имеющих задатки и способности в ДЮСШ, СДЮШОР;

#### **Задачи программы:**

- \* освоение учащимися физических упражнений из видов спорта не входящих в учебную программу по физической культуре, а также углубленное изучение технических действий футбола;
- \* повышение уровня общей физической подготовленности;
- \* развитие кондиционных качеств;
- \* формирование навыков игровой деятельности в мини-футболе;
- \* привитие стойкого интереса к занятиям футболом;
- \* использование факторов отбора для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола.

#### **Основными критериями оценки работы групп дополнительного образования по футболу на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:**

- \* Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно - тренировочных занятий.

\* Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

\* Уровень освоения занимающимися элементов техники футбола.

\* Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля занимающимися.

На этапе начальной подготовки:

\* Стабильность состава занимающихся.

\* Динамика роста индивидуальных показателей физической и функциональной подготовленности занимающихся.

\* Уровень повышения у занимающихся основ техники и тактики футбола.

\* Уровень повышения у занимающихся навыков гигиены и самоконтроля.

### **Программа состоит из разделов:**

1. Теоретическая подготовка.
2. Охраны труда и техника безопасности.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техническая подготовка.
6. Тактическая подготовка.
7. Интегральная тренировка.
8. Соревновательная подготовка
9. Контрольные нормативы.

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно – тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране и за рубежом.

Раздел «**Охрана труда и техника безопасности**» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно – тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Знания в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы «**Техническая подготовка**», «**Тактическая подготовка**» и «**Интегральная тренировка**» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения

(индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел «**Соревновательная подготовка**» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого, приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.

Раздел «**Контрольные нормативы**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов – от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно – тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

## **2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ**

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств. Планируя, учебно-тренировочный процесс на очередной год в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки, тренер определяет конкретные задачи по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, которые следует решить в процессе занятий. В зависимости от поставленных задач вносятся необходимые уточнения в примерный годовой учебный план распределение программного материала и тематический план учебно – тренировочной работы распределения учебных часов на месяц. Из программы подбирается соответствующий учебный материал, определяется дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы по физической и технической подготовке. Со стороны тренера планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в футбол.

### **2.1. Учебный план**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных футболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, из расчета 36 недель в условиях образовательного учреждения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки. Основным принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

### ***Спортивно – оздоровительный этап.***

#### **ЗАДАЧИ:**

- \* достижение занимающимися физической подготовленности уровня здоровья обеспечивающего полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- \* адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- \* ознакомление с элементами футбола;
- \* личностно-ориентированный подход в выборе наиболее подходящей вид спортивной деятельности.

### ***Этап начальной подготовки.***

#### **ЗАДАЧИ:**

- \* привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- \* укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- \* овладение основами техники выполнения физических упражнений и техники футбола;
- \* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- \* подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- \* отбор наиболее талантливых ребят, исходя из специфики требований футбола;
- \* ориентировать уровень стремления юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом;
- \* комплектование учебных групп.

## **2.2. План — схема годового цикла**

Планирование годового цикла тренировки занимающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется с учетом возраста занимающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки.

В данном разделе на основе примерного соотношения средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки в % ( таблица 1 ) дается структура годового цикла ( таблица 2, 3): раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на спортивно –

оздоровительном этапе и годам этапов начальной подготовки. На спортивно – оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

**Примерное соотношение средств и видов подготовки по этапам и годам подготовки в %**

*Таблица 1*

Этапы подготовки	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая	Интегральная, соревновательная, контрольные нормативы
Спортивно – оздоровительный этап 1-й год 6-7 лет 7-8 лет	63	4	29	2	2
	52	8	34	4	2
Спортивно – оздоровительный этап 2 - й год 8-9 лет	39	10	35	10	6
Спортивно – оздоровительный этап 3 - й год 9 - 10 лет	35	13	31	13	8
Спортивно – оздоровительный этап 4 - й год 10-11 лет	33	16	27	14	10
Этап начальной подготовки 1-й год 8 - 9 лет и 2-й год 9 - 10 лет	33	16	27	14	10
Этап начальной подготовки 3-й год 10 - 11лет	21	18	23	22	15

**Примерный учебный план на 36 недель  
распределение программного материала из расчета 4 ( в числителе ) часа  
в неделю и 6 ( в знаменателе ) часов в неделю учебно-тренировочной  
деятельности в годовом цикле спортивно-оздоровительного  
этапа подготовки**

Таблица 2

№ п\п	Разделы подготовки	Спортивно – оздоровительный этап				
		6 – 7 лет	7 – 8 лет	8 – 9 лет	9 – 10 лет	10 – 11 лет
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий				
2	Охраны труда и техника безопасности					
3	Общая физическая подготовка	90 137	75 113	56 85	51 76	48 72
4	Специальная физическая подготовка	6 9	12 17	15 21	19 28	23 35
5	Техническая подготовка	42 63	48 73	50 77	45 67	39 58
6	Тактическая подготовка	3 4	6 9	14 20	19 28	20 31
7	Интегральная тренировка, соревновательная, контрольные нормативы	3 3	3 3	9 13	10 17	14 20
8	Всего часов в год: 4 часа в неделю 6 часов в неделю	144 216	144 216	144 216	144 216	144 216

**Примерный учебный план на 36 недель  
распределение программного материала из расчета 4 ( в числителе ) часа  
в неделю и 6 ( в знаменателе ) часов в неделю учебно-тренировочной  
деятельности в годовом цикле этапа начальной подготовки**

Таблица 3

№ п\п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
		1 – й и 2 – й год обучения	3 – й год обучения
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	
2	Охраны труда и техника безопасности		

3	Общая физическая подготовка	48	31
		72	46
4	Специальная физическая подготовка	23	25
		35	39
5	Техническая подготовка	39	34
		58	50
6	Тактическая подготовка	20	32
		31	48
7	Интегральная тренировка, соревновательная подготовка, контрольные нормативы	14	22
		20	33
8	Всего часов в год:		
	4 часа в неделю	144	144
	6 часов в неделю	216	216

### 3. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

#### МЕТОДЫ:

\* словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

\* обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

\* выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** комплексная и тематическая.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения и поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

## 4. НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Условия зачисления в группы дополнительного образования

#### *Спортивно-оздоровительный этап*

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются дети с 6 и до 11 - летнего возраста желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Основанием перевода на этап начальной подготовки являются результаты этапного контроля по общей физической подготовке не ниже оценки «удовлетворительно». Занимающиеся, не выполнившие требований перевода на этап начальной подготовки продолжают курс обучения в группах на спортивно – оздоровительном этапе подготовки с использованием программного материала этапа начальной подготовки, при работе с которыми, необходимо соблюдать дифференцированный подход с учетом возраста детей и их подготовленности.

#### ***Этап начальной подготовки***

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься футболом с 8-ми летнего возраста и имеющие письменное разрешение врача-педиатра на данный вид деятельности. При зачислении на этап начальной подготовки проводится отбор по результатам тестовых упражнений по общефизической подготовке. При зачислении учитывается уровень физического развития и здоровья, основное внимание уделяется выявлению способностей к успешным занятиям футболом, к достижению высоких спортивных результатов в процессе последующего обучения (неверно ориентироваться только на уровень развития навыков игры).

При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить по результатам сдачи нормативов по физической подготовке.

Основанием перевода на следующий год обучения на этапе начальной подготовки, занимающиеся должны выполнить не менее одного норматива по направленности на интегральную оценку уровня подготовленности – не ниже оценки «удовлетворительно» (см. таблицу 5. Интегральная оценка подготовленности).

#### **4.2. Требования к режиму деятельности детей**

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- \* при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;
- \* посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- \* предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- \* кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;



\* между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно – тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;

\* начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 20.00 ч.;

\* занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Рекомендуемый режим занятий в группах:

\* наполняемость: 10 детей оптимальная 15 допустимая;

\* число занятий в неделю: 2-3 раза.

Продолжительность одного занятия в спортивно - оздоровительных группах и группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов.

Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 детей. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1- го года. Разделение детей по половой принадлежности в возрасте от 6 до 11 лет не предусматривается.

В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы.

В группы начальной подготовки второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно сдавшие нормативы по физической подготовке.

#### **4.3. Медицинское обеспечение**

Тренеры спортивно – оздоровительных групп и групп начальной подготовки должны проходить обязательные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медосмотры в установленном порядке.

Медицинское наблюдение за детьми, занимающимися в спортивно–оздоровительных группах и группах начальной подготовки, необходимо проводить не реже 2- х раз в год.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

В спортивном зале должны быть носилки. Персонал и тренера должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Спортивно-оздоровительный этап (6-11 лет )**

### **1. Теоретическая подготовка**

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за

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

## **2. Охрана труда и техника безопасности ( на весь этап при соблюдении в работе дифференцированного подхода с учетом возраста детей)**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах ( сведенияи мышц ). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

## **3. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета: разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

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

по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Акробатические упражнения: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.

Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).

Лыжи: прогулки, подъемы, спуски, повороты.

Плавание: плавание произвольным стилем.

Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.

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

Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; из положения, лежа на спине «мост».

Легкоатлетические упражнения: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

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

Специальные упражнения для развития ловкости: держа ние мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Эстафеты: с элементами акробатики.

#### **5. Техническая подготовка**

##### ***Техника передвижения.***

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

#### ***Техника владения мячом.***

Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

Обманные движения (финты): с места — движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы — удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, — выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

### **6. Tактическая подготовка**

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам.

Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

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

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

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

### **7. Соревновательная подготовка**

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

## 8. Контрольные нормативы

Специализация и направленность		Вид и № упражнения		6 лет					7 лет				
				Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Скорость	1	Бег 30 м (сек)	8,1	7,4- 8,0	6,8- 7,3	6,6- 6,7	6,1	7,5	7,3	7,1	6,2	5,6
Общая физическая подготовка	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)						11,2	10,8	10,6	10,3	9,9
		3	Бег 300 м (мин)	1,12	1,13- 1,28	1,29- 1,43	1,44- 2,05	2,06					
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)						700	750	900	950	1000
	Скор- силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	85	86- 101	102- 114	115- 127	128	100	115	135	140	155
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	0,5	1	2	3	4	1	1	2	3	4
					8 лет								
Общая физическая подготовка	Скорость	1	Бег 10 м (сек)	2,8	2,6	2,4	5,5	2,2					
		2	Бег 30 м (сек)	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3					
		3	Бег 50 м (сек)	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2					
		4	Бег 60 м (сек)	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9					
	Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1					
		6	Бег 300 м (сек)	70	68	66	64	62					
	Выносливость	7	Бег 6 мин (м)	700	750- 850	850- 900	950- 1000	1100					

	Скор-силовая	8	Прыжок в длину с места(см)	130	130	140	155	160
		9	3х-кратный(см)	390	400	410	420	430
		10	Многоскоки 8ми-кратные(м)	9.0	9.3	9.5	10.0	10.5
	Сила	11	Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4
Специальная физическая подготовка	Скоростно-силовая	12	Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8
		13	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	16	18	20	22	24
	Скорость	14	Бег 30м сведением мяча (сек)	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8
Техническая подготовка	15. Удары на точность по воротам (м)					2	3	4
	16. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			12.8	12.6	12.4	12.1	12.0
	17. Жонглирование мячом (раз)			2	3	4	5	6

### ***Основные требования к занимающимся по окончании спортивно— оздоровительного этапа***

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, об основных положениях тела в пространстве, об измерениях роста, массы тела, окружности грудной клетки, об олимпийской эмблеме, об эмблемах футбольных клубов. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 60 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места, с высоты 40см. Бросать мяч снизу, из-за головы. Приседать на одной ноге (правой, левой). Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и на-

право. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъемом), удар по мячу головой, стоя на месте, ведение мяча носком, средней частью подъема, остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы, 1 -2 финта с «уходом», вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе. Обводить с мячом стойки. Прыгать с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Держать мяч в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы. Взаимодействие двух и более игроков. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу в игровых ситуациях.

Знать и уметь играть в подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом», «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам».

Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

Применять программный материал: в соревновательной деятельности игры в футбол.

Выполнять контрольные нормативы общей физической подготовки, по одному по направленности ( кроме выносливости ), не ниже оценки «удовлетворительно».

## **6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Этап начальной подготовки ( 8–11 лет )**

#### **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ( 8–9 ЛЕТ )**

##### **1. Теоретическая подготовка**

Легенды и мифы Древней Греции о зарождении олимпийских игр. Возникновение первых соревнований по футболу. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. Основные физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Влияние на здоровье человека закалывающих процедур. Значение утренней гигиенической гимнастики. Подбор специальной одежды и обуви для занятий по футболу. Внешние признаки утомления. Причины возникновения травм при занятиях футболом. Развитие футбола в России. Футбольный словарь.

##### **2. Охрана труда и техника безопасности**

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

I. ( Краткое повторение пройденного материала на спортивно – оздоровительном этапе по всем видам подготовки)

### **3.Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов:* поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Упражнения с набивным мячом:* масса мяча 1 кг. Броски мяча друг другу двумя руками, из-за головы, снизу - вверх. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

*Акробатические упражнения:* длинный кувырок вперед, перекаты в группировки, через правое, левое плечо. «Мост» из положения, лежа на спине, «полушпагат».

*Легкоатлетические упражнения:* старты из различных исходных положений. Бег на 10, 15, 20, 30 м., бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием бедра. Прыжки со скакалкой. Толкание набивного мяча (1кг) от груди, вперед, вверх.

*Лыжи:* прогулки, подъемы, спуски, повороты.

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Специальные упражнения для развития быстроты:* обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

*Специальные упражнения для развития ловкости:* ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

*Подвижные игры:* «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам».

*Эстафеты:* с элементами акробатики, бега, прыжками, метанием в цель и на дальность.

### **5.Техническая подготовка**

*Техника передвижения.*

*Бег:* по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега на 3600 через левое и правое плечо.

*Прыжки:* вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места.



### ***Техника полевого игрока.***

***Удары по мячу ногой:*** правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

***Удары по мячу головой:*** серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

***Остановка мяча:*** подошвой, внутренней стороной стопы опускающегося мяча - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

***Ведение мяча:*** серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

***Обманные движения (финты):*** финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

***Отбор мяча:*** выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом

***Вбрасывание мяча из-за боковой линии:*** вбрасывание с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание на точность и на дальность.

***Техника игры вратаря:*** основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

## **6. Тактическая подготовка**

Упражнения для развития умения «видеть поле»: выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой.

### ***Тактика нападения***

***Индивидуальные действия без мяча:*** правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

***Индивидуальные действия с мячом:*** целесообразное использование изу-

ченных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

*Групповые действия:* точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

*Командные действия:* выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия:* организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

*Тактика вратаря:* организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

## **7. Интегральная тренировка**

*Упражнения интегрального характера:* передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели. Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по цели.

*Игры:* 2 против 1,3 против 1,4 против 2. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу персональной и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке флангом и через центр, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника флангом и через центр. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера.

## **8. Соревновательная подготовка**

Участие во внутришкольных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу.

## 9. Контрольные нормативы

Таблица 4

Специализация и направленность		Вид и № упражнения		8 лет					9 лет					
				Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
		Для полевых игроков и вратарей												
Общая физическая подготовка	Скорость	1	Бег 10 м (сек)	2.8	2.6	2.4	2.3	2.2	2.8	2.6	2.4	2.3	2.2	
		2	Бег 30 м (сек)	6.0	5.9	5.7	5.5	5.3	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2	
		3	Бег 50 м (сек)	8.8	8.7	8.6	8.4	8.2	8.7	8.6	8.4	8.2	8.0	
		4	Бег 60 м (сек)	10.6	10.5	10.3	10.1	9.9	10.5	10.3	10.1	9.9	9.7	
	Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.1	10.0	9.8	9.5	9.1	10.0	9.8	9.5	9.1	8.8	
		6	Челночный бег 120 м(сек)											
		7	Бег 300 м (сек)	70	68	66	64	62	66	65	64	63	62	
	Выносливость	8	Бег 6 мин(м)	700и менее	750-850	850-900	950-1000	1100 менее	750и 850	800-950	900-1100	1000	1150	
	Скоростно-силовая	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)											
		10	Прыжок в длину с места(см)	120	130	140	155	160	130	135	145	160	165	
		11	3-х - кратный (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	430	440	
		12	Многоскоки 8-ми-кратные (м)	9,0	9,3	9,5	10,0	10,5	9,5	9,7	10,0	10,5	11,0	
	Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков													
	Скоростно - силовая	14	Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	
	Для полевых игроков и вратарей													
	Скоростно - силовая	15	Удары по мячу на дальность(м)	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28	
Скорость	16	Бег 30м сведением мяча (сек)	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	7.0	6.9	6.8	6.7	6.5		
Техническая подготовка	Для полевых игроков													
	17. Удары по воротам на точность по воротам на точность (м)				2	3	4	1	2	3	4	5		
	18. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		12.8	12.6	12.4	12.1	12.0	10.2	10.1	9.9	9.7	9.5		
19. Жонглирование мячом( раз)		2	3	4	5	6	3	4	5	6	8			

### ***Основные требования по окончании I-го обучения***

***Иметь представление:*** о легендах и мифах Древней Греции, рассказывающих о зарождении Олимпийских игр, о возникновении первых спортивных соревнований, о влиянии на здоровье человека закаливающих процедур и значении утренней гимнастики. Об основных физических качествах: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости. Быть знакомым с причинами получения травм при занятиях футболом. Научиться чувствовать внешние признаки утомления. Уметь правильно одеваться на занятия по футболу.

***Уметь:*** пробегать дистанцию 10, 15, 20, 30 м с максимальной скоростью, выполнять группировки, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, подтягивания на перекладине, бегать приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Бегать по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыгать со скакалкой. Выполнять упражнения с набивным мячом массой 1 кг. Выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте, ведение мяча носком, средней частью подъема, остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, выполнить 1-2 обманных движения «с уходом в сторону» и применять их во время игры. Вбрасывание с шага, параллельного расположения ступней ног. Правильно располагаться в играх на малой площадке, в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 определять и понимать игровые ситуации для ведения мяча, обводки соперника, передач мяча партнеру.

***Знать и уметь играть в подвижные игры:*** «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам».

***Выполнять:*** взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Ведение обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

***Применять программный материал:*** в соревновательной деятельности игры в футбол.

Выполнять не менее одного норматива по специализации и направленности на интегральную оценку уровня подготовленности – не ниже оценки «удовлетворительно».

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Этап начальной подготовки (8–11 лет)

#### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (9–10 ЛЕТ)

##### 1. Теоритическая подготовка

Физическая культура у народов Древней Руси, ее связь с трудовой деятельностью. История зарождения физического воспитания. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. Подбор одежды и обуви для игр во дворе, прогулок на природе и т.д.. Физическая культура и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений, усиление дыхания и кровообращения. Терминология в футболе и других видах спорта. Правила судейства в футболе.

##### 2. Охрана труда и техника безопасности

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований.

Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц).

II. (Краткое повторение пройденного материала на этапе начальной подготовки 1-го года обучения по всем видам подготовки)

##### 3. Общая физическая подготовка

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения с предметами и без них. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой. Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

*Акробатические упражнения:* гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках.

*Легкоатлетические упражнения:* высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

##### 4. Специальная физическая подготовка

*Специальные упражнения для развития быстроты:* на ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20 м) на скорость из

различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины и частоты шагов; бег за лидером; в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными, скрестным шагом. Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой. Спортивные игры по упрощенным правилам : баскетбол, мини-волейбол.

*Специальные упражнения для ловкости и гибкости:* прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.), жонглирование футбольного мяча правой , левой ногой в движении; жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие.

*Упражнения на развитие силы:* с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многократные до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 500, 800 м. лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Плавание. Кроссовая подготовка.

*Подвижные игры:* «Караси и щука», «Третий лишний», «День и ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи».

## **5. Техническая подготовка**

### ***Техника передвижения.***

*Бег:* бег по прямой и с изменением направления.

*Прыжки:* вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места.

### ***Техника полевого игрока***

*Удары по мячу ногой:* носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой:* боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Тоже только с пассивным и активным сопротивлением. Удар по воротам головой после фланговой передачи.

*Остановка мяча:* изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча:* внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движу-

щихся партнеров. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты):* имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча:* в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: на точность с разбега: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру.

*Техника игры вратаря:* прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

## **6. Tактическая подготовка**

*Упражнения для развития умения «видеть поле»:* во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м.

### ***Tактика нападения***

*Индивидуальные действия без мяча:* выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом:* применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

*Групповые действия:* взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

*Командные действия:* расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### ***Tактика защиты***

*Индивидуальные действия:* закрепление умения в «перехвате» мяча. Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия:* взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении

противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки».

*Командные действия:* организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

*Тактика вратаря:* закрепить умение организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

## 7. Интегральная тренировка

*Упражнения интегрального характера:* передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2 с целевыми заданиями. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот. Обучение игре в квадратах 3 x 3, 4x4, 5x5 с одним нейтральным.

Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные навыки по заданию тренера.

## 8. Соревновательная подготовка

Участие во внутришкольных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу.

## 9. Контрольные нормативы

Таблица 5

Специализация и направленность		Вид и № упражнения		9 лет					10 лет				
				Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		Для полевых игроков и вратарей											
Общая физическая подготовка	Скорость	1	Бег 10 м (сек)	2.8	2.6	2.4	2.3	2.2	2.7	2.5	2.3	2.2	2.1
		2	Бег 30 м (сек)	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2	5.8	5.7	5.5	5.3	5.0
		3	Бег 50 м (сек)	8.7	8.6	8.4	8.2	8.0	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8
		4	Бег 60 м (сек)	10.5	10.3	10.1	9.9	9.7	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5
	Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.8	9.5	9.1	8.8	9.8	9.5	9.1	8.8	8.6
		6	Челночный бег 120 м (сек)						29.9	29.6	29.3	29.1	28.9
		7	Бег 300 м (сек)	66	65	64	63	62	64	63	62	61	60
	Выносливость	8	Бег 6 мин(м)	750 и менее	800-850	900-950	1000-1100	1150	850 и менее	950-900	1000-1050	1100-1150	1200



			Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)							33	34	35 36	36	37
	Скоростно-силовая	10	Прыжок в длину с места(см)	130	135	145	160	165	130	140	155	165	175	
		11	3-х - кратный (см)	400	410	420	430	440	410	420	430	440	460	
		12	Многоскоки 8-ми-кратные (м)	9,5	9,7	10,0	10,5	11,5	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	
	Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3-4	4	5	
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков													
	Скоростно - силовая	14	Бросание мяча руками (м)	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	
	Для полевых игроков и вратарей													
	Скоростно - силовая	15	Удары по мячу на дальность(м)	20	22	24	26	28	26	28	30	32	34	
	Скорость	16	Бег 30м сведением мяча (сек)	7.0	6.9	6.8	6.7	6.5	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	
Техническая подготовка	Для полевых игроков													
	17. Удары по воротам на точность по воротам на точность (м)			1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	
	18. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			10.2	10.1	9.9	9.7	9.5	10.0	9.9	9.7	9.5	9.3	
	19. Жонглирование мячом( раз)			3	4	5	6	8	3	5	6	7	9	

### ***Основные требования по окончании II-го года обучения***

Иметь представление: о возникновении и развитии физической культуры у народов Древней Руси, ее связи с трудовой и военной деятельностью, об олимпийских и не олимпийских видах спорта, правилах поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о том, как подобрать одежду и обувь для игр во дворе, прогулок на природе и т.д.. Получить знания о физической культуре и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений, усилении дыхания и кровообращения. Знать терминологию в футболе. Знать основные правила судейства в футболе. Правила оказания первой помощи при легких травмах и повреждениях.

Уметь выполнять: общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения с набивным мячом. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Бегать с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров) на результат. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения, беговые упражнения по прямой и с изменением направления, прыгать вверх, вверх - вперед толчком одной и двумя ногами с места. Ускорение на дистанцию до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегать отрезки 15-20 м на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины и частоты шагов; бег за лидером; в различном темпе

под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными, скрестным шагом. Прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок. Жонглировать футбольный мяч правой, левой ногой в движении шагом; жонглировать правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз, прыжки в глубину, выпрыгивание вверх из приседа. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот на 180 – 360° через левое, правое плечо. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).

Удары носком, пяткой (назад), на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Выполнять все удары по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление, и дальность полета. Уметь наносить удары в единоборстве. Удары по мячу головой: боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Останавливать мяч изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Вести мяч внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; по прямой, по кругу, по восьмерке, 1 – 2 финта с имитацией передачи или остановки. Отбор мяча в перехвате, отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. Вбрасывать мяч на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Начало и развитие атаки из стандартных положений. Удары на точность после остановки, ведения и обманных движений. Комбинации с участием вратаря. Действия по организации обороны по принципу персональной защиты. Правильное расположение и взаимодействие с игроками при атаке флангом и через центр. Правильный выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Выбирать момент и способ передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Взаимодействие двух при выполнении комбинации в парах; «стенка», «скрещивание». Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи.

Противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организовывать противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организовывать и выстра-

ивать «стенку». Уметь выбирать позицию и взаимодействовать с игроками при атаке противника флангом и через центр.

Вратарь должен уметь: ловить высоко летящий навстречу и в сторону мяч без прыжка и в прыжке (с места и с разбега) Ловить катящийся и низколе-тящийся в сторону, на уровне живота, груди мяч с падением перекатом. Уметь быстро подниматься с мячом на ноги после падения. Отбивать мяч одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега), (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук, летящий и катящийся в сторону от вратаря. Вбрасывать мяч одной рукой из-за плеча на точность, одной рукой с боко-вым замахом и снизу. Выбивать мяч ногой: с земли (но неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и сво-бодного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Уметь играть: в спортивные подвижные игры (по упрощенным прави-лам) ручной мяч, баскетбол. В подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи».

Применять программный материал: в соревновательной деятельности игры в футбол.

Выполнять не менее одного контрольного норматива по специализации и направленности на интегральную оценку уровня подготовленности — не ниже оценки «удовлетворительно».

## **8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Этап начальной подготовки (8–11 лет)**

#### **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ( 10–11 ЛЕТ)**

##### **1. Теоретическая подготовка**

История возникновения и развития футбола в России. Организация и проведение самостоятельных занятий и досуговой деятельности. Подготовка мест проведения самостоятельных занятий для утренней гимнастики, во время выполнения домашнего задания, игры во дворе и т.д. Самоконтроль за физической нагрузкой и ее дозировкой. Правила выполнения контроль-ных нормативов. Общие понятия о здоровье, здоровом образе жизни. Дви-гательный режим. Отдых и расслабление. Понятия о спортивных достиже-ниях. Современное развитие футбола, правила игры.

##### **2. Охрана труда и техника безопасности**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Орга-низация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травма-тизма на занятиях футболом. Правила оказания первой доврачебной помо-щи при легких травмах и повреждениях.

III. (Краткое повторение пройденного материала на этапе начальной подготовки 2-го года обучения по всем видам подготовки)

### **3. Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения с использованием различного спортивного инвентаря и предметов. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка). Асимметричные движения. Упражнения в равновесии: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения с набивным мячом:* наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

*Акробатические упражнения:* Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Стойки на голове и руках. Прыжки на батуте.

*Легкоатлетические упражнения:* низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

*Спортивные игры:* волейбол, теннисбол по упрощенным правилам.

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Специальные упражнения для развития быстроты:* повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

*Специальные упражнения для ловкости и гибкости:* бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10 - 15 м.

*Упражнения на развитие силы:* упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и

двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и пере-  
кладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, присе-  
дания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа  
«геркулес».

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высо-  
ту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги  
на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барье-  
ров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и  
вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинируван-  
ные с бегом, прыжками, метанием.

*Упражнения для развития общей выносливости:* бег равномерный и  
переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м, для мальчиков  
от 1500 до 2000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 ми-  
нут до 12минут. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с  
подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции до 2000 без учета  
времени.

*Подвижные игры:* «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов»,  
«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и  
utki», «Перетягивание через черту».

*Эстафеты:* комбинированные эстафеты.

## **5. Техническая подготовка**

### ***Техника передвижения***

*Бег:* бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед,  
скрестным шагом.

*Прыжки:* вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной ноги с разбега.  
Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и  
прыжком.

### ***Техника полевого игрока***

*Удары по мячу ногами:* по прыгающему и летящему мячу внутренней ча-  
стью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов  
по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости по-  
лета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

*Удары по мячу головой:* применение необходимого способа удара по мячу  
головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действи-  
ях вблизи ворот.

*Остановка мяча:* опускающегося серединой подъема; внешней сторо-  
ной стопы; бедром; грудью. Применение необходимого способа остановок  
в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

*Ведение мяча:* внутренней и внешней частью подъема, меняя направле-  
ние движения и т.д. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличи-  
вая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих со-  
перников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты):* при ведении мяча показ ложного удара

пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча:* применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии:* применение необходимых способов вбрасывание мяча в зависимости от конкретной ситуации.

Техника игры вратаря: ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

## **6. Тактическая подготовка**

*Упражнения для развития умения «видеть поле»:* 10 игроков под своими номерами, 9 игроков водят мяч у 10 игрока мяч отсутствует: задача игрока под № 9 передать мяч игроку № 10 и как только игрок № 9 освободился от мяча, игрок № 8 передает ему мяч и т. д. по кругу (игрок № 10 передает мяч игроку № 1), постепенно количество мячей сокращается.

### ***Тактика нападения***

*Индивидуальные действия без мяча:* уметь оценивать ситуацию и своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом:* выполнение передачи на точность после остановки, ведения и обманных движений на различных участках футбольного поля.

*Групповые действия:* взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинация «пропуск мяча». Комбинация «пас на третьего». Стандартные положения.

*Командные действия:* расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от своих ворот.

### ***Тактика защиты***

*Индивидуальные действия:* оценка целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом.

Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия:* взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

*Командные действия:* организация обороны по принципу комбинированной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

*Тактика вратаря:* правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам, введение мяча в игру после ловли мяча, ввод мяча ногой ударе от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника вблизи ворот стандартных положений.

## 7. Интегральная тренировка

*Упражнения интегрального характера:* передачи мяча в тройках в движении с использованием комбинации «скрещивание», «стенка» с последовательным ударом по цели. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты с использованием комбинаций «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», « пас на третьего» и организация обороны по принципу комбинированной защиты. Обучение игре в квадратах 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 с двумя нейтральными.

Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные навыки по заданию тренера.

## 8. Соревновательная подготовка

Участие во внутришкольных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы), участие в турнирах и товарищеских играх по мини – футболу.

## 9. Контрольные нормативы

Таблица 6

Специализация и направленность		Вид и № упражнения		10 лет					11 лет				
				Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Для полевых игроков и вратарей												
Общая физическая подготовка	Скорость	1	Бег 10 м (сек)	2.7	2.5	2.3	2.2	2.1	2.6	2.4	2.2	2.1	2.0
		2	Бег 30 м (сек)	5.8	5.7	5.5	5.3	5.0	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9
		3	Бег 50 м (сек)	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	8.4	8.3	8.1	7.9	7.7
		4	Бег 60 м (сек)	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	10.0	9.8	9.7	9.5	9.3

	Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6	29,2	28,9	28,7	28,4	28,2
		6	Челночный бег 120 м (сек)	29,9	29,6	29,3	29,1	28,9	44,7	44,4	44,1	43,9	43,7
		7	Бег 300 м (сек)	64	63	62	61	60	63	62	61	59	57
	Выносливость	8	Бег 6 мин (м)	850 и мен.	950-900	1000-1050	1100-1150	1200	1100	1150	1200	1300	1400
	Скоростно-силовая	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	33	34	35	36	37	33	34	35	36	37
		10	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155-165	165	175	140	150	165	175	185
		11	3-х - кратный (см)	410	420	430-440	440	460	450	460	480	505	525
		12	Многоскоки 8-ми-кратные (м)	10,5	11,0	11,5-12,0	12,0	12,5					
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3-4	4	5	2	3	4	5	6	
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков												
	Скоростно - силовая	14	Вбрасывание мяча руками (м)	8	9	10	11	12	9	10	11	13	15
	Для полевых игроков и вратарей												
	Скоростно - силовая	15	Удары по мячу на дальность(м) Сумма ударов пр. и лев.	26	28	30	32	34	32	34	36	38	40
	Скорость	16	Бег 30 м сведением мяча (сек)	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
Техническая подготовка	Для полевых игроков												
	17. Удары по воротам на точность по воротам на точность (м)			2	3	4	5	6	3	4	5	6	7
	18. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			10,0	9,9	9,7	9,5	9,3	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
	19. Жонглирование мячом( раз)			3	5	6	7	9	4	5	7	9	10
	Для вратарей												
20. Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)									14	15	16	17	18

### **Основные требования по окончании III-го года обучения**

*Иметь представление:* об истории возникновения и развития футбола России. Подготовка мест проведения самостоятельных занятий для утренней гимнастики во время выполнения домашнего задания, игры во дворе и т.д. Правила контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой. Правила выполнения контрольных нормативов. Общие понятия о здоровье, здоровом образе жизни. Двигательный режим. Отдых и расслабление. Понятия о спортивных достижениях. Правила игры.



*Уметь выполнять:* Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения с набивным мячом. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег с быстрым изменением скорости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10–15 м. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег равномерный и переменный на 1000 м.; бегать кроссы на дистанцию от 1000–2000 м. Дозированный бег от 2 минут до 12 минут.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Необходимые способы остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Обманное движение (финт): при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад — неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя — рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнять обманные движения в единоборстве. Применять необходимые способы отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации. Применять необходимые способы вбрасывание мяча в зависимости от конкретной ситуации. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Взаимодействовать в атаке с игроками своей команды при использовании противником обороны по принципу комбинированной защиты с использованием комбинаций «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», «пас на третьего». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений. Вести оборону по принципу комбинированной защиты. Правильно располагаться и взаимодействовать с игроками своей команды при ведении мяча от ворот противника.

Вратарь должен уметь ловить высоко летящий навстречу и в сторону мяч без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивать мяч одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега) Бросать мяч одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивать мяч ногой катящийся мяч на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Правильно выбирать позицию в воротах при ударах по воротам, при выполнении командой соперника вблизи ворот стандартных положений.

*Уметь играть:* в квадратах 3 x 3, 4 x 4, 5x5 с двумя нейтральными, в подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». В спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам) волейбол, теннисбол.

*Применять программный материал:* в соревновательной деятельности игры в футбол.

Выполнять не менее одного контрольного норматива по специализации и направленности на интегральную оценку уровня подготовленности — не ниже оценки «удовлетворительно».

## **9. Компетентность занимающихся по окончании начального этапа подготовки**

*Знать:* влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведения закаляющих процедур, режим дня и двигательной активности. Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, историю физической культуры и спорта, историю развития футбола. Спортивные достижения ведущих футбольных клубов, сборной России. Правила игры. Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и педагогу во время занятий, быть честным, дисциплинированным, активным, во время выполнения задания.

*Двигательные умения и способности:* в циклических и ациклических локализациях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, бежать с максимальной скоростью до 60 метров, бегать в равномерном темпе до 10 минут, быстро стартовать из различных исходных положений, лазать по гимнастической лестнице, преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из трех-пяти препятствий.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы на дальность из различных исходных положений, толкать набивной мяч, массой 1-2 кг с одной ноги.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать, при изменениях длины, частоты и ритма. Принимать основные положения и осуществлять движения руками, ногами, туловищем, без предметов и с предметами. Слитно выполнять кувырок вперед и назад, выполнять висы и упоры.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

*В игре в футбол:* выполнять основные приемы владения мячом: удар по мячу ногой, удары по мячу головой: на месте, в движении, в прыжке, одно-два обманных движения, основные способы ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии в соприкосновении противника. Правильно располагаться и выполнять действия в играх на малых площадках в составах: 3x3, 4x4, 5x5, как при атакующих, так и при оборонительных индивидуальных, групповых и командных действиях. Для вратаря: выполнять основные приемы

техники владения мячом: ловить катящийся, летящий на уровне пояса, высоколетящий мяч; отбивать мяч кулаком; вводить мяч рукой, ногой с места и с рук. Правильно выбирать позицию в воротах при атакующих действиях противника и осуществлять руководство обороной своей команды.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность в игре в футбол в составах 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 с применением изученного материала.

Выполнять не менее одного контрольного норматива по специализации и направленности на интегральную оценку уровня подготовленности – не ниже оценки «удовлетворительно».

### **10. Проверка и оценивание подготовленности занимающихся**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности футболистов играет большую роль в работе тренера. Предметом проверки и оценивания подготовленности занимающихся в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки являются знания, умения навыки занимающихся полученные на учебно-тренировочных занятиях. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей (м., см., сек., раз). Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на учебно-тренировочных занятиях.

2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного этапа подготовки или года обучения.

3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

В таблицах 3, 4, 5, 6 указаны основные упражнения по видам подготовки и показатели тестирования в баллах, предлагаемые как примерные для контроля уровня подготовленности занимающихся.

В нормативных требованиях (таблицы 3, 4, 5, 6 ) представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5 - бальной шкале оценок.

По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности:

1. По общей физической подготовке (ОФП) ;

2. По специальной физической подготовке ( СФП ) ;

3. По технической подготовке ( ТП ).

По сумме баллов, набранных по всем видам подготовки (ОФП, СФП, ТП), оценивается интегральный уровень подготовленности (таблица 7)

## Интегральная оценка уровня подготовленности

Таблица 7

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)							
		2	3	4	5	6	7	8	
		Сумма баллов							
Очень высокий	Отлично	10 - 9	15 - 14	20 - 18	25 - 23	30 - 28	35 - 32	40 - 36	
Высокий	Хорошо	8 - 7	13 - 11	17 - 15	22 - 18	27 - 21	31 - 25	35 - 28	
Выше среднего	Посредственно	6 - 5	10 - 8	14 - 11	17 - 13	20 - 15	24 - 18	27 - 20	
Средний	Удовлетворительно	4 - 3	7 - 5	10 - 7	12 - 9	14 - 10	17 - 11	19 - 12	
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2 - 1	4 - 3	6 - 4	8 - 5	9 - 6	10 - 7	11 - 8	
Низкий	Плохо	1 - 0	2 - 0	3 - 0	4 - 0	5 - 0	6 - 0	7 - 0	

### Система проверки

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности юных футболистов:

1. Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности занимающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

2. Текущий контроль – проводится для определения степени решения занимающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на учебно-тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

3. Этапный контроль – проводится для установления степени соответствия усвоенной занимающимися predetermined конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценки результатов занимающихся в развитии физических способностей и технической подготовки на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность тренера и занимающихся. Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности занимающегося (таблица 8) то необходимо проанализировать его посещаемость учебно – тренировочных занятий и причины отсутствия, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение и материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения учебно – тренировочных занятий.

## Динамика уровня подготовленности

Таблица 8

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+ 1,99	+ 2,99	+ 3,99	+ 4,99	+ 5,99	+ 6,99	+ 7,99
	+ 1,99	- 2,99	- 3,99	- 4,99	- 5,99	- 6,99	- 7,99
Снижение	- 2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

### Общие требования к контролю

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надежностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма помешает занимающимся показать истинные возможности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого юного спортсмена. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Занимающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1. ПЛАНИРОВАНИЕ

Необходимым условием эффективного управления подготовкой юных футболистов является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. В данной программе для подготовки юных футболистов используются годовое (на этап или год обучения), текущее (месячное) и оперативное (поурочное) планирование. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание, раскрываются объем и средства подготовки. На основании годовых и месячных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки юных футболистов.

### 1.1. Бланки учетно – отчетной документации

Примерный тематический план на \_\_\_\_\_ месяца 200\_\_ г

Группа № \_\_\_\_ года рождения

Тренер \_\_\_\_\_

Этап подготовки \_\_\_\_\_

№ п\п	Содержание учебного материала	Номер учебно-тренировочного занятия														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
		п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п
1	Теоретическая подготовка:															
		В процессе учебно-тренировочных занятий														
2	Охрана труда и техника безопасности:															
		По мере необходимости														
3	Общая физическая подготовка:															





## 2. ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ

Требование к помещениям, оборудованию и инвентарю для организации учебно – тренировочных занятий

1. Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося. Высота потолка должна составлять не менее 6 метров. Пол должен быть деревянным или с синтетическим (ригупол и т.п.) покрытием: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов, а к началу занятий - быть сухими и чистыми. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов их следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5-2,0 м от пола, а верхнюю часть — клеевой краской. Если имеются выступы, являющиеся конструктивной особенностью зала, то они должны быть закрыты панелями на высоту 1,8 м. Потолок зала следует покрывать не осыпающейся краской, устойчивой к ударам мяча. Отопительные приборы должны быть закрыты деревянными коробами. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства (решетки, натяжные сетки).

2. Футбольное поле на открытом воздухе должно иметь травяной или земляной покров, или синтетическое покрытие в форме прямоугольника длиной от 25 м до 42 м и шириной от 15 м до 25 м (во всех случаях длина площадки должна превышать ее ширину), содержаться в чистоте и быть ровным, свободным от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм. Для проведения соревнований игровая площадка должна иметь длину от 38 м до 42 м и ширину от 18 м до 22 м.

3. Ворота должны быть надежно закреплены, люфты в крепеже не допускаются. Крючки для крепления сетки должны быть вогнуты во внешнюю сторону. Разрешается использовать сетки изготовленные из пеньки, джута или нейлона, однако нейлоновые завязки для сеток не должны быть тоньше аналогичных завязок из джута или пеньки.

4. Футбольный мяч должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча должен составлять от 340 до 390 граммов. Давление, равное 0,6 - 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр\см<sup>2</sup>) по номенклатуре ФИФА – мяч № 4.

5. Комнаты для переодевания детей должны иметь не менее 0,18 м<sup>2</sup> на место. Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. в проходах нельзя помещать зеркала, оборудование, загромождать их инвентарем.

6. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей водой с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, с подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей. Между открытыми душевыми кабинами и противоположной стеной не менее 1,3 м, а между противоположными рядами душевых кабин - не менее 1,5 м.

**ПРИМЕЧАНИЕ :** Температура воздуха в местах, где занимаются дети, должна быть не менее 200С, а в душевых – 250 С. Кратность обмена воздуха в раздевалках должна равняться 1,5,а в душевых – 0, 5 м3 \час.

### **3. ЭТАПЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

#### ***1.Первоначальное разучивание***

##### *Цель:*

- \* Ознакомить занимающихся с новыми двигательными действиями.
- \* Создать целостное представление обо всем двигательном акте и разучивать до овладения им в общих чертах.

##### *Методы обучения:*

- \* Словесный: название, объяснение.
- \* Наглядный: правильный, безукоризненный четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца.
- \* Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия занимающимися во время слушания указаний тренера.

Длительность этапа - 1-2 занятия.

#### ***2. Углубленное разучивание***

##### *Цель:*

- \* Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия.
- \* Исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом.

##### *Методы обучения:*

- \* Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения.

Во время выполнения движений тренер дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения.

- \* Наглядный: расчлененный показ движения.
- \* Практический: многократное повторение движения.

Длительность этапа - 2-4 занятия.

#### ***3. Закрепление навыка***

##### *Цель:*

- \* Закрепить приобретенный навык владения техникой двигательного действия.
- \* Стимулировать занимающихся к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх.

##### *Методы обучения:*

- \* Словесный: название, оценка, вопросы.
- \* Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых ситуациях и выполнение творческих заданий (т.е. внести какое-либо изменение в известное занимающему-

ся упражнением и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное).

Длительность этапа от 4 и более занятий.

Этапы обучения могут сокращаться и удлиняться, это зависит:

- \* от сложности упражнения;
- \* от возраста и физической подготовленности занимающихся;
- \* от эмоционального состояния занимающихся;
- \* от методов и приемов, которые использует тренер в своей работе;
- \* от сознательного отношения занимающихся к двигательной деятельности;
- \* от погодных условий.

## **4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ**

### **4.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 - 2 попытки, кроме тестов: бег 6 мин; 300 м; челночный бег 3 x 10 м, 120 м. Учитывается лучший результат.

1. Бег 10 м, для оценки скоростных качеств.
2. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
3. Бег 50 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
4. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
5. Челночный бег 3 x 10 м проводят на ровной дорожке длиной 12 - 13 м.

Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10 - метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

6. Челночный бег 120 м (15+15+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

7. Бег 300 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

8. Бег 6 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде участники начинают непрерывный бег в течение 6 минут. По истечении контрольного времени дается громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где участник услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчет пройденной дистанции.

9. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

10. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно - силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

11. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой дорожке или на земле.

12. Многоскоки 8 прыжков-шагов с ноги на ногу для оценки скоростно-силовых качеств выполняются на ровной дорожке или земле. Для оценки скоростно – силовых качеств, тренер самостоятельно подбирает тест.

13. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

#### **4.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

14. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол в коридоре шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается.

15. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю в коридоре шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

16. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

#### **4.3. Техническая подготовка (ТП)**

17. Удары по воротам на точность выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом с расстояния 11 м. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

18. Ведение мяча на расстоянии 10 м, обводка «змейкой» трех стоек, расположенных на 12-метровом отрезке, удар в ворота ( 2,5 x 1,2 м ) с расстояния 7 м. Учитывается время начала движения испытуемого и момент пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не попал в ворота, упражнение не засчитывается. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

19. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу – головой, правым и левым бедром.

20. Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, в коридоре шириной 3 м.

## **5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основными задачами физической подготовки на этапах спортивно – оздоровительной и начальной подготовки являются : укрепление здоровья юных футболистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание двигательных качеств.

Выделяют: общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей. Специальная физическая подготовка (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (лыжный спорт, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют с мячом - ведение на максимальной скорости: быстрота, выносливость; финты, обводка стоек: ловкость; удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке: скоростно-силовые способности; без мяча: спортивные и подвижные игры.

В процессе многолетней тренировки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных футболистов.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций, где наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

Важное значение имеет развитие ловкости, для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость футболиста. На этих этапах юных футболистов обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. Наиболее распро-

страненный метод воспитания ловкости – игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение используемого упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается. В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений: бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей; упражнения из акробатики: кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами; прыжковые упражнения: прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.; беговые упражнения: бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п. В связи с тем, что упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению их целесообразней всего проводить в начале тренировочных занятий и после интервалов отдыха.

Для развития гибкости этапы спортивно – оздоровительной и начальной подготовки наиболее благоприятны, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях. При воспитании гибкости очень важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах и с большим вниманием следует отнестись к тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности футболистов.

Основные средства для воспитания гибкости это упражнения на растягивание. В этом возрасте особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок: махи и вращательные движения туловищем; вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Активные упражнения различаются по своему характеру выполнения: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, как с отягощениями и без отягощений. Основным методом это повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Компонентами развития быстроты являются : быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений, способность в короткое время увеличивать темп движений, а также быстроте мышления – быстроте принятия решения. Лучший метод – игровой, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). Пробегаемая дистанция в одном повторении для футболистов этого возраста не должна превышать 15-20 м. при том, чтобы каждое повторное выполнение не приходилось на фазу не довосстановления. На этих этапах подготовки целесообразно развивать

скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов, что позволяет поддерживать интерес детей к их выполнению.

Неравномерный характер увеличения развития носит общая выносливость: несущественный рост ее величины в возрасте от 8 до 10 лет сменяется резким приростом в возрасте от 11 до 16 лет.

Темпы прироста скоростно-силовых качеств в период от 8 до 11 лет незначительны и не превышают 7-8%. , что связано с низкими возможностями детей данного возраста.

Существенный прирост скоростно-силовых качеств проявляется в возрасте от 10-11 до 13-14 лет, которое объясняется повышением скоростных качеств (особенно быстроты, темпа движения) в этом возрасте и это необходимо учитывать при выборе средств и методов при воспитании этих качеств. Динамики развития физических качеств этого возрастного диапазона показывают тенденцию к росту.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости в этом возрастном диапазоне, как правило, не проводится, и воспитываются в основном в занятиях с комплексной направленностью

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ

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

 <p>1. Стойка ноги врозь, руки опущены. Наклоны головы вперед и назад.</p>	 <p>2. Стойка ноги врозь. Круговые движения руками над головой.</p>
 <p>3. Стойка ноги врозь. Наклоны головы вправо-влево.</p>	 <p>4. Стойка ноги врозь. Махи двумя руками в стороны — вверх-вниз.</p>
 <p>5. В положении выпада вперед попеременные махи руками вверх-вниз.</p>	 <p>6. Широкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед.</p>

	<p>7. Основная стойка руки на поясе. Круговые движения тазом</p>		<p>8. Основная стойка. Движение тазом в стороны.</p>
	<p>9. Основная стойка. Круговые движения в коленных суставах.</p>		<p>10. Основная стойка, руки подняты вверх. Левое плечо опускается вниз, правое поднимается вверх и наоборот.</p>
	<p>11. Стойка ноги врозь в полуприседе. Скрестные махи руками кверху подъемом на носках.</p>		<p>12. Основная стойка, подняться на носки. Поочередные махи ногами назад.</p>
	<p>13. Стойка на одной ноге. Свободные махи руками и ногами вперед-назад.</p>		<p>14. Из положения выпада — впереди левая нога и правая рука. Одновременный мах левой ногой назад, коснуться правой рукой стопы левой ноги.</p>
	<p>15. Из положения выпада левая рука сзади. Мах правой ногой вперед с переносом правой руки дугой кверху - вперед, левой рукой коснуться правой стопы.</p>		<p>16. Основная стойка, руки вытянуты вперед. (слегка сгибая колени), касаясь левой рукой правой ноги и наоборот.</p>

### Групповые упражнения

	
<p>1. А поддерживает партнера за локтевой сустав, Б, стоя боком, делает наклон туловища в сторону.</p>	<p>2. Стоя лицом друг к другу. А наклоняется вперед, отводя руки как можно дальше назад. Б захватывает руки за запястья и медленно пружинящими движениями притягивает их к себе.</p>





3. Стойка ноги врозь спиной друг к другу, прямые руки вверх, пальцы сплетены с пальцами партнера. Наклоны туловища в стороны.



4. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки. Синхронные приседания.



5. Стоя спиной друг к другу, руки выпрямлены и подняты вверх. Выпад одной ногой, прогнуться в пояснице.



6. Стоя в наклоне лицом друг к другу ноги врозь. Синхронные наклоны вправо и влево.



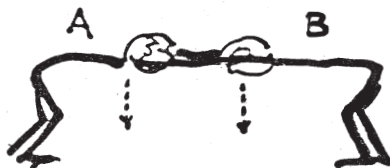
7. Партнеры стоят в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, опираются плечами, руки соединены и направлены вверх и вниз. Перетягивание рук в стороны.



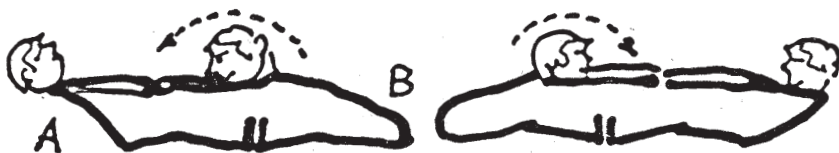
8. Стоя на одной ноге, А поднимает другую вперед. В захватывает руками поднятую ногу за стопу и колено. А делает шаг назад и возвращается в исходное положение.



9. Стоя на одной ноге боком, А поднимает другую ногу в сторону. В, захватив руками поднятую ногу за щиколотку и колено, пружинящими движениями отводит поднятую ногу вверх.



10. Стоя лицом друг к другу, партнеры наклоняют туловище вперед, прямые руки находятся на плечах и спине партнера. Под давлением рук партнера пружинящие наклоны туловища вперед.



11. Партнеры в седе ноги врозь лицом друг к другу. Взявшись за руки, помогают друг другу наклонять туловище вперед-назад.



12. Партнеры в седе спиной друг к другу, прямые руки подняты вверх. Наклоны вперед и выпрямление туловища, уперевшись в спину партнера.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

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

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания, 2) точность его выполнения, 3) время выполнения.

### Индивидуальные упражнения



1. Передвижение на четвереньках в упоре на коленях.



2. Передвижение на четвереньках



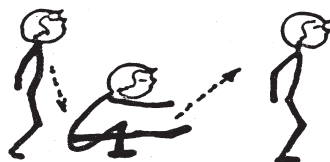
3. Передвижение на четвереньках в упоре с прямыми ногами.



4. Передвижение на коленях в упоре на предплечьях.



5. Упор лежа — переворот в упор сзади — упор лежа.



6. Стойка ноги врозь. Приседание на одной ноге, вторая прямая, параллельно полу.



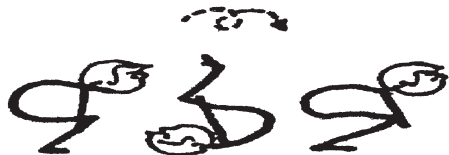
7. Наклониться вперед, маховая нога согнута в коленном суставе. Касание ладонью колена маховой ноги.



8. Из положения сидя согнувшись встать в полуприсед с наклоном — встать в полуприсед — встать согнувшись — встать



9. Основная стойка — опуститься на одно колено — лечь прогнувшись, руки сзади — встать на одно колено с выпадом, прогнув туловище назад — встать.



10. Присед, руки на коленях — кувырок вперед — присед.



11. Присед в упоре — взяться за стопы — кувырок вперед.



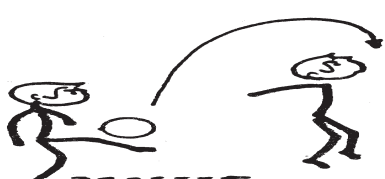
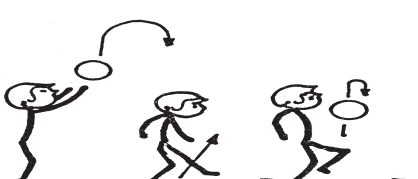
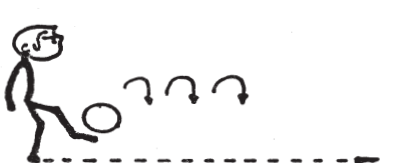


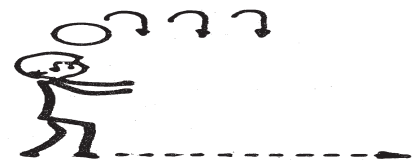
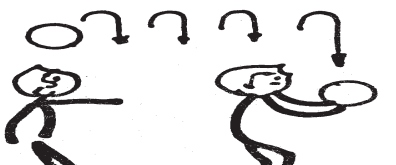



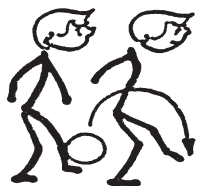
12. Присед — кувырок вперед — присед.

## Упражнения в парах

 <p>1. Стойка на руках с помощью партнера.</p>	 <p>2. Стойка на голове с помощью партнера.</p>
 <p>3. Стойка на одном колене в выпаде. Толчком одной ногой А с помощью партнера переходит в стойку на руках.</p>	 <p>4. Стойка на руках. Сгибание и выпрямление рук с помощью партнера.</p>
 <p>5. Стойка на предплечьях с помощью партнера.</p>	 <p>6. В лежит на спине согнувшись, широко расставив ноги. А прыгает через него, приземлившись на руки, делает кувырок.</p>
 <p>7. А стоит, В лежит на спине, подняв ногу. Партнеры держат друг друга за голени. Одновременный кувырок вперед, сгибая ноги.</p>	 <p>8. Партнеры стоят лицом друг к другу, держась за руки. Одновременные отклонения назад.</p>
 <p>9. Партнеры стоят лицом друг к другу. Движения руками в стороны— вниз — вверх.</p>	 <p>10. Поочередные прыжки с разбега, согнувшись ноги врозь через партнера. То же в другую сторону.</p>

## Упражнения с использованием предметов и снарядов

 <p>1. Удар мячом об пол — удар по мячу ногой — ловля мяча руками.</p>	 <p>2. Ведение мяча руками — подбивание мяча ногой.</p>
 <p>3. Удар по мячу ногой вверх — прыжок — поймать мяч в воздухе.</p>	 <p>4. Бросок мяча вверх — удары по мячу стопой и бедром.</p>
 <p>5. Жонглирование мячом ногами.</p>	 <p>6. Жонглирование мячом бедром и головой.</p>
 <p>7. Жонглирование мячом стопой и головой</p>	 <p>8. Жонглирование мячом головой.</p>
 <p>9. Жонглирование мячом головой — поймать мяч руками — жонглирование.</p>	 <p>10. Жонглирование мячом ногой, головой, бедром, плечом в движении.</p>



11. Подбросить мяч ногой—прием мяча стопой.



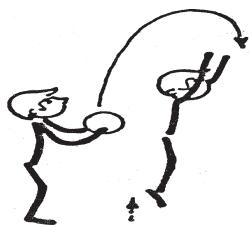
12. Наклон вперед, одна нога впереди. Перекатывание мяча по полу между стопами («восьмерка»).



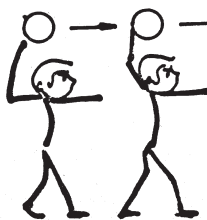
13. Стойка ноги врозь. Поочередное вращение мяча вокруг бедер и над головой.



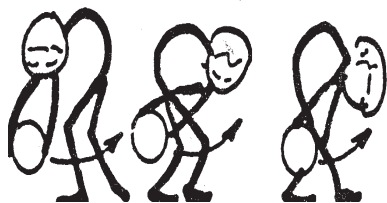
14. Лежа в упоре. Перекатывание мяча вокруг себя по пол



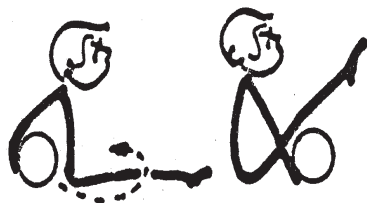
15. Бросок мяча руками вверх прием мяча в прыжке.



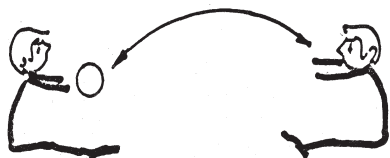
16. Бросок мяча одной рукой вперед.



17. Наклон — передачи мяча между ног.



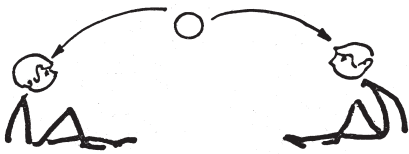
18. Сед — сед углом — перекачивание мяча вокруг себя по полу.



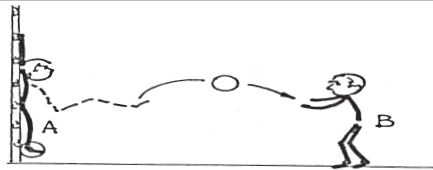
19. Партнеры сидят лицом друг к другу и передают мяч руками.



20. А, сидя, бросает мяч руками, В, сидя, отбивает мяч головой.



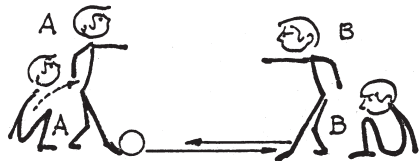
21. Партнеры сидят лицом друг к другу и передают мяч головой.



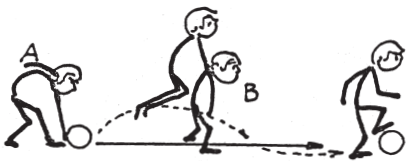
22. А из виса на гимнастической стенке бросает мяч ногами партнеру, который ловит его руками.



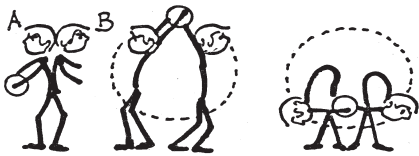
23. Партнеры стоят лицом друг к другу. Поочередно, ударив по мячу ногой, партнеры ложатся на живот.



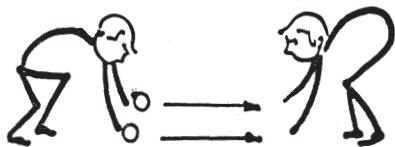
24. Поочередно, ударив по мячу ногой, партнеры садятся, согнув ноги.



25. В стоит ноги врозь. А, пробросив рукой мяч между ног партнера, перепрыгивает через В, догоняет мяч, останавливая его ногой.



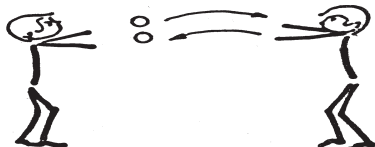
26. А и В, стоя спиной друг к другу, быстро передают мяч друг другу над головой и между ног.



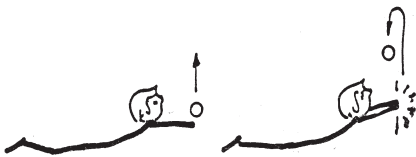
27. Передача и прием теннисных мячей, перекатываемых по полу.



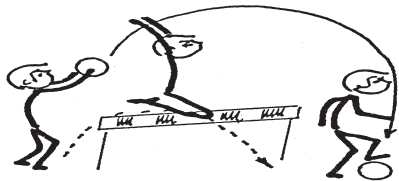
28. А и В, сидя спиной друг к другу, быстро передают мяч друг другу.



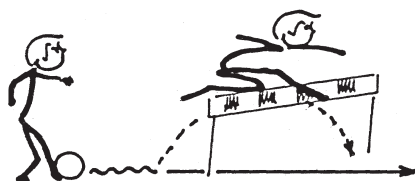
29. Партнеры, стоя лицом друг к другу, перебрасывают друг другу мячи.



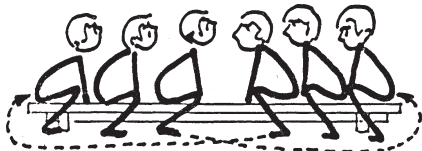
30. Лежа на животе, подбросить вверх — хлопнуть в ладони — поймать мяч.



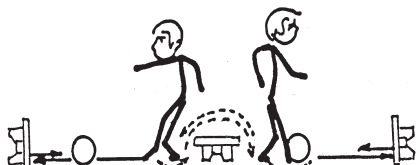
31. Бросок мяча вверх руками — прыжок через барьер, согнув ноги — остановка мяча ногой.



32. Ведение мяча ногой — ударом отправить мяч через барьер — прыжок через барьер — остановка мяча ногой.



33. Сед на гимнастической скамейке. По сигналу партнеры меняются местами.



34. Ударом ноги мяч направляется в сторону лежащей скамейки — прыжок через скамейку, стоящую в центре — удар мячом о скамейку с другой стороны.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Быстрота, как физическое качество — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

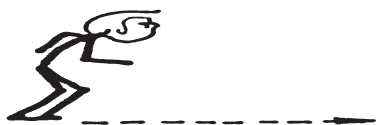
Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты:

1. Латентное время двигательной реакции,
2. Скорость отдельного движения,
3. Частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

## Стартовая позиция

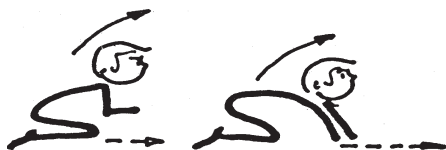


1. Старт из основной стойки (высокий старт).



2. Низкий старт.





3. Старт из седа на пятках.



4. Сед под углом — сед согнувшись — сед прогнувшись — старт.



5. Старт из седа спиной в направлении бега.



6. Старт с выпадом вперед в направлении бега.



7. Упор лежа на предплечьях, ноги врозь — лежа в упоре присед в упоре — старт.



8. Старт из положения лежа на груди.



9. Упор лежа сзади, руки согнуты в локтевых суставах — выпрямление рук — сгибание одной ноги — руки на предплечьях — выпрямление рук — старт.



10. Старт из положения лежа на спине кувырком назад.



11. Старт из положения лежа на боку.

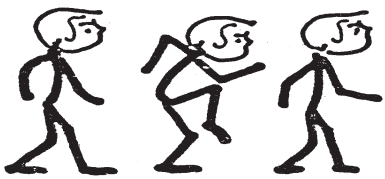
**Специально - подготовительные упражнения**



1. Стоя на месте, энергичные и широкие движения руками.



2. Ходьба с энергичной работой рук. На каждый третий шаг высокое поднятие бедра маховой ноги.



3. Ходьба на месте. На каждый третий шаг высокое поднятие бедра маховой ноги.



4. Бег с поворотом назад.



5. Бег или ходьба с высоким поднятием бедра и касанием рук коленом маховой ноги.



6. Бег с энергичной работой рук и высоким поднятием бедра маховой ноги.



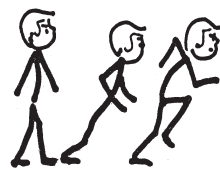
7. Бег на месте, с опущенными вниз руками.













8. Бег с высоким забрасыванием голени назад.



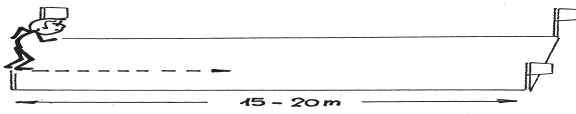
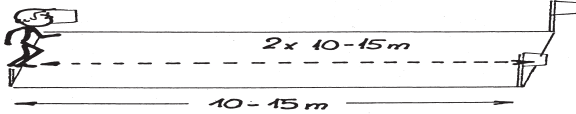
9. Бег с высоким поднятием бедра.

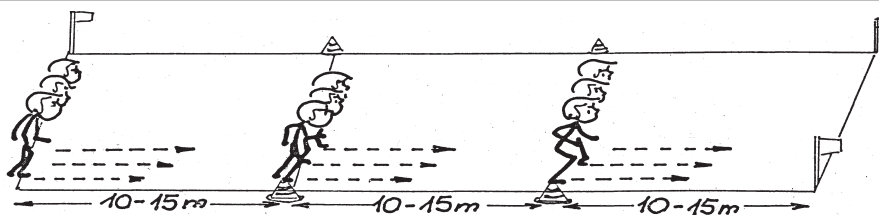


10. Легкий бег — наклонить туловище вперед — бег с ускорением.

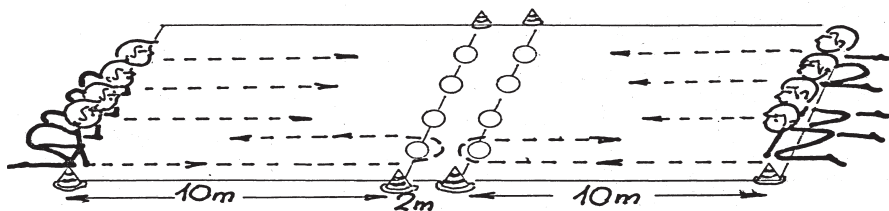
	<p>11. Бег с поочередным касанием правой рукой — левой стопы, левой рукой — правой стопы.</p>		<p>12. Бег, отклонив туловище назад.</p>
	<p>13. Бег с поворотами на 360о.</p>		<p>14. Бег с попеременным отведением маховой ноги в сторону.</p>
	<p>15. Бег боком приставными шагами.</p>		<p>16. Бег скрестным шагом.</p>
	<p>17. Бег с поворотам встречным движением руками ротами туловища вправо-влево (восьмерка).</p>		<p>18. Бег с поворотом туловища вправо-влево</p>
	<p>19. Бег со сменной направлением движения.</p>		<p>20. Бег назад с наклоном туловища назад.</p>

### Основные упражнения

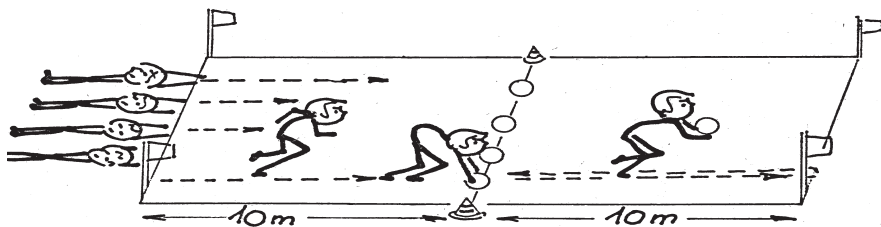
	<p>1. Бег на дистанцию 15-20 м с максимальной скоростью (спринт).</p>
	<p>2. Бег 2 раза по 10-15 м с максимальной скоростью.</p>



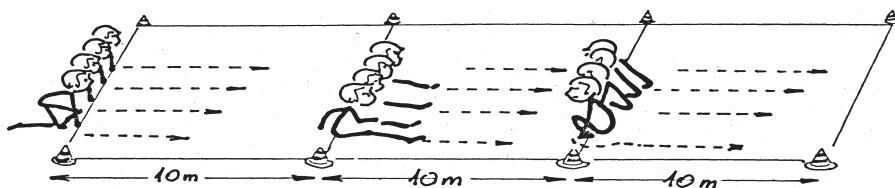
3. Бегуны в трех шеренгах на расстоянии 10-15 м друг от друга. Бег все начинают одновременно с высокого старта.



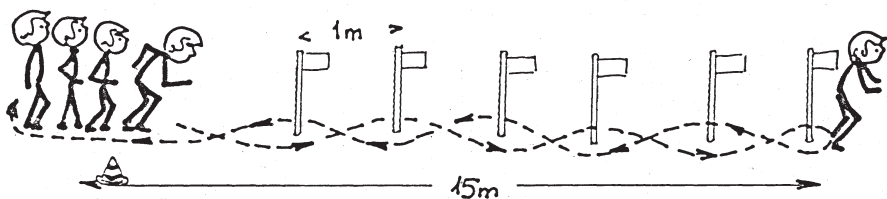
4. Бегуны в двух шеренгах лицом друг к другу, находятся на расстоянии 22 м. В 10 м от каждой из шеренг находятся два ряда мячей, между которыми 2 м. По сигналу бегуны одновременно с низкого старта бегут навстречу друг другу. Каждый из них, обогнув свой мяч, возвращается к месту старта.



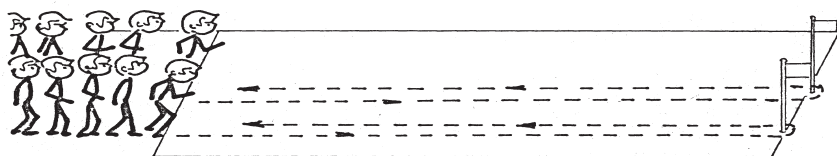
5. Старт из указанной позиции — спринт к мячу — бег с мячом на финиш — возвращение к месту старта (на обратном пути мяч возвращается на первоначальную позицию).



6. Бегуны в трех шеренгах в разных стартовых положениях Низкий старт, сидя, в седе спиной в сторону бега. Старт одновременный на дистанцию 10 м.



7. Высокий старт — бег на дистанцию 15 м между флажками, установленными через 1 м (слалом) — обратно бег спиной.



8. Высокий старт — бег на 30 м — обегание флажка — возвращение к линии старта — занять место замыкающего в команде.



9. Бег парами. Лидер задает скорость и направление бега, ведомый повторяет его действия.



10. Сигналы о направлении бега.  
**бег вперед**  
**бег назад**  
**бег направо**  
**бег налево**

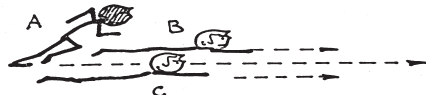
10. Сигналы о направлении бега.



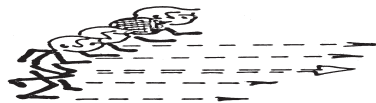
11. По сигналу бег вперед.



12. Бег в шеренге под своим номером. Называется нечетное число. По этой команде все с нечетными номерами делают ускорение.



13. В и С в указанном положении, А стартует у них за спиной. Как только он поравняется с партнерами, те стартуют вслед за ним.



14. Бег в шеренге. Называется кто-то из бегунов, который делает резкое ускорение, остальные ускоряются вслед за ним.



15. Замыкающий пробегае между партнерами (змейкой).

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ







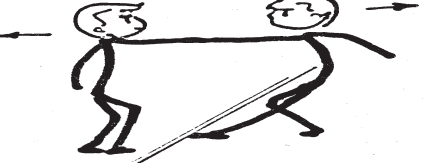
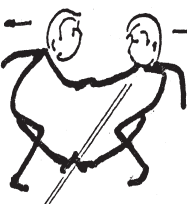
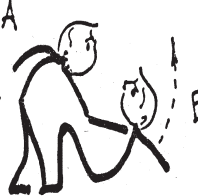

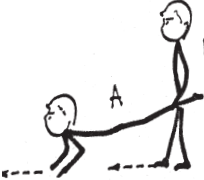
Под силой, как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

От уровня развития силы зависит, в определенной мере, степень развития других физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В футболе воспитание силы у игроков происходит при применении различных упражнений динамического характера, в которых конечный результат зависит от сокращения мышц, а не от чрезмерного увеличения их массы. Одним из важнейших проявлений силы является взрывная сила, где на первый план выступает способность использования силы в кратчайшее время.

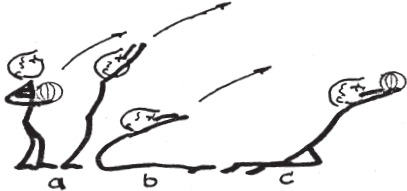
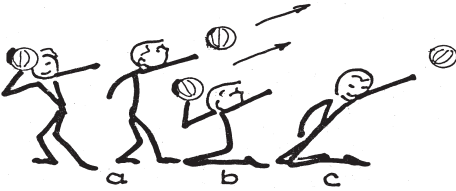

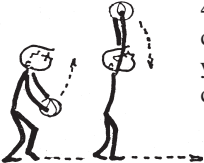


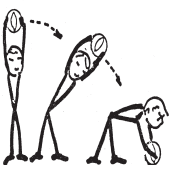


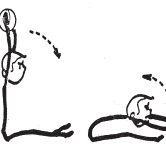


### Упражнения в преодолении веса тела

 <p>1. В упоре лежа — сгибание и разгибание рук.</p>	 <p>2. В стойке — сгибание и разгибание ног в коленных суставах, при сгибании рук вперед.</p>
 <p>3. Стойка ноги врозь. Сгибание и разгибание ног, руки лежат на коленях.</p>	 <p>4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах (стойка-присед-стойка).</p>
 <p>5. Передвижение вперед в приседе, ноги согнуты в коленных суставах</p>	 <p>6. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук, со сгибанием ног в коленных суставах.</p>
 <p>7. Подъем по гимнастической скамейке, закрепленной наклонно на гимнастической стенке с помощью рук и ног.</p>	 <p>9. Стоя на расстоянии 0,5 м от гимнастической стенки. «Падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки.</p>

 <p>1. В седе с упором сзади, упираясь стопами. Сопротивление партнеру</p>	 <p>2. Сопротивление партнеру руками в стойке.</p>
 <p>3. Сопротивление партнеру руками согнутыми в локтевых суставах.</p>	 <p>4. Выведение партнера из равновесия упиравшись стопами.</p>
 <p>5. В приседе, одна нога вытянута вперед. Выведение партнера из равновесия, держась двумя руками друг за друга.</p>	 <p>6. Стоя спиной друг к другу, руки в «замке» в локтях. Перетягивание партнера на свою сторону.</p>
  <p>7. Из стойки лицом друг к другу одновременное выпрыгивание вверх с толчком противника грудью.</p>	 <p>8. Стоя лицом друг к другу и держась за одну руку. Перетягивание партнера через линию.</p>
 <p>9. Стоя ноги врозь лицом друг к другу с опорой о стопу партнера и взявшись за одну руку. Перетягивание партнера через линию.</p>	 <p>10. А, стоя, держит за руку сидящего партнера. Поднимание и опускание партнера.</p>
 <p>11. То же поднимание и опускание партнера, но держа его двумя руками.</p>	 <p>12. А в упоре лежа, В держит партнера за ноги. Передвижение вперед.</p>

## Упражнения с использованием предметов и снарядов


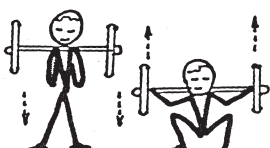
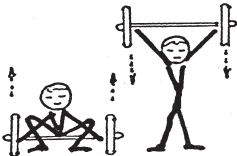
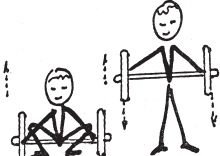
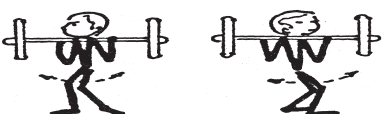

### Упражнения с набивным мячом




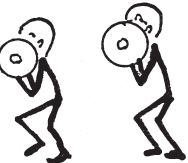
 <p>1. Толкание набивного мяча двумя руками от груди: а) стоя, б) сидя, в) стоя на коленях</p>	 <p>2. Толкание набивного мяча одной рукой: а) стоя, б) сидя, в) стоя на коленях.</p>
 <p>3. Стоя ноги врозь, набивной мяч в руках, опущенных вниз. Повороты туловища влево-вправо.</p>	 <p>4. Стоя, поднять руки с набивным мячом до уровня головы — опустить до уровня бедер.</p>
 <p>5. Стоя ноги врозь, мяч в руках над головой. Наклоны вперед — в стороны с переносом мяча перед собой</p>	 <p>6. Стоя ноги врозь, мяч в руках перед собой — наклоны вперед — прогнуться, держа мяч впереди себя на высоте бедер.</p>
 <p>7. Стоя ноги врозь, набивной мяч в руках над головой. Наклоны вправо - влево с касанием пола мячом.</p>	 <p>8. Стоя ноги врозь, набивной мяч зажат между ног. Наклон туловища вперед — взять мяч — повороты корпуса влево — вправо.</p>
 <p>9. Присед, набивной мяч в руках на полу — встать — прогнуться, выдвинув бедра вперед, — поднять мяч над головой.</p>	 <p>10. Сидя с набивным мячом, над головой. Глубокие наклоны вперед с касанием пола мячом.</p>
 <p>11. Сидя с мячом, зажатом между стопами, поднимание и опускание набивного мяча.</p>	 <p>12. Бросок мяча двумя руками вперед из-за головы.</p>



 <p>13. Бросок набивного мяча двумя руками назад из наклонно согнувшись.</p>	 <p>14. Прыжки вперед — подбросить мяч вверх — поймать в воздухе.</p>
 <p>15. То же, но, Поймав мяч, В переходит в положение лежа на спине, а переходя в сед, передает мяч А.</p>	 <p>16. Стоя боком друг к другу. Передача мяча с поворотом туловища.</p>
 <p>17. Лежа согнувшись. Перейти в с одновременной передачей мяча.</p>	 <p>18. Сидя спиной друг к другу. Передача мяча с поворотом.</p>

### Упражнения со штангой

 <p>1. Стоя, поднятие штанги от пола до уровня плеч, локти направлены вверх.</p>	 <p>2. Стоя ноги врозь со штангой на плечах. Приседания.</p>
 <p>3. Рывок штанги широким хватом из приседа.</p>	 <p>4. Стоя ноги врозь со штангой на плечах. Повороты туловища влево - вправо.</p>
 <p>5. Поднимание штанги до уровня бедер из приседа широким хватом.</p>	 <p>6. Ходьба на месте со штангой на плечах.</p>

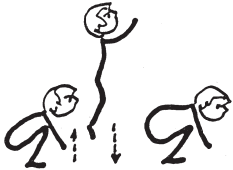
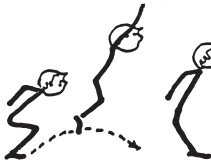
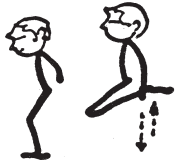





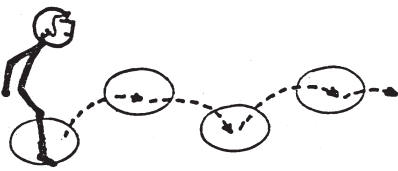
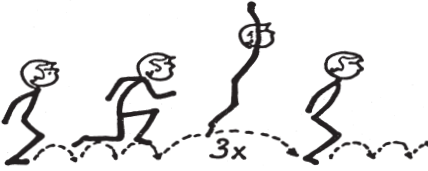
 <p>7. Попеременные наклоны туловища с поворотами влево-вправо со штангой на плечах.</p>	 <p>8. Стоя ноги врозь со штангой в руках на уровне груди. Поднимание штанги вверх поочередно то левой, то правой рукой</p>
 <p>9. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра со штангой на груди.</p>	 <p>10. Полуприсед со штангой на плечах. Прыжки со сменой ног.</p>

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Прыгучесть — физическое качество, относящееся к числу скоростно-силовых и требующее высокого уровня координационных способностей. Прыгучесть — это способность к выполнению прыжка с большой высотой подъема или со значительной дальностью без разбега. Прыгучесть зависит от развиваемой при отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы футболиста, под которой понимается способность проявлять наибольшую силу в минимально короткое время (например, выполнение прыжка).

Сила чаще всего проявляется в эпизодах борьбы с противником. Она необходима при выполнении таких технических действий, как удары по мячу ногой, а особенно головой.

 <p>1. Прыжок вверх — прыжок согнувшись с приземлением на обе ноги.</p>	 <p>2. Многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой.</p>
 <p>3. Многократные прыжки, отталкиваясь одной ногой, с акцентом на продвижение вперед.</p>	 <p>4. Два-три прыжка вверх — прыжок согнувшись, поднимая колени к груди.</p>

 <p>5. Из приседа выпрыгивание вверх с приземлением на обе ноги.</p>	 <p>6. Прыжки с поворотом туловища в стороны.</p>
 <p>7. Прыжок в длину из приседа.</p>	 <p>8. Прыжок вверх — прыжок, согнув ноги в коленях, поднимая пятку к ягодицам.</p>
 <p>9. Прыжок вверх - длину.</p>	 <p>10. Прыжок вверх поднимая колени к груди.</p>
 <p>11. Прыжок с махом руками вверх</p>	 <p>12. Прыжки в длину на одной ноге, держа рукой другую стопу.</p>
 <p>13. Наклониться вперед, руки отвести назад - вниз. Выпрыгнуть вверх с энергичным махом руками.</p>	 <p>14. Прыжки на месте, разводя ноги врозь.</p>
 <p>15. Многократные прыжки на одной ноге, наклонившись вперед.</p>	 <p>16. Многократные прыжки по кругу, отталкиваясь двумя ногами, сгибая ноги в коленях.</p>
 <p>17. Многократные прыжки вперед - в стороны, по меткам.</p>	 <p>18. Три прыжка с ноги на ногу — третий прыжок прогнувшись с приземлением на обе ноги.</p>


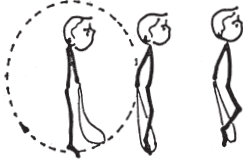


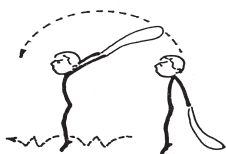

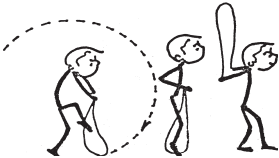
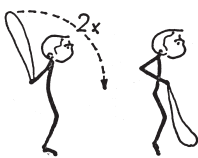
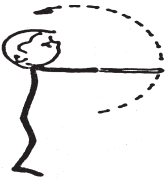

## РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### Упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой очень популярны. Они способствуют укреплению мышц ног, воспитанию прыгучести, совершенствованию координационных способностей, и широко применяются представителями многих видов спорта. Эффективно их применение и при воспитании выносливости.

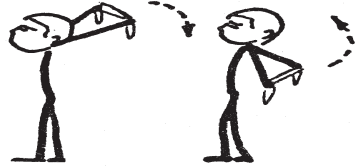
В спортивных играх упражнения со скакалкой используются как одно из средств воспитания скоростно-силовых качеств. По своей координационной структуре эти упражнения просты, а эффект от их использования весьма высок.

Упражнения со скакалкой чаще всего включаются в подготовительную и основную части тренировочного занятия. Высокий темп прыжков со скакалкой способствует воспитанию физических качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в футболе.

	1. Легкие прыжки на носках, ноги вместе.		2. Комбинированные прыжки на прямых и согнутых ногах.
	3. Прыжки вперед, ноги вместе.		4. Прыжки назад, ноги вместе.
	5. Легкие прыжки с подскоком.		6. Прыжки в стороны, ноги вместе.
	7. Попеременные прыжки с ноги на ногу.		8. Комбинированные прыжки, два оборота скакалкой на один прыжок.
	9. Прыжки с вращением скакалки назад.		10. Стоя, ноги врозь, руки со сложенной вдвое скакалкой подняты над головой. Наклоны в стороны.



11. Стоя, ноги врозь, руки со сложенной вдвое скакалкой подняты над головой. Круговые движения в тазобедренных суставах.



12. Стоя, руки со скакалкой, сложенной вдвое, отведены назад. Энергичные движения руками назад - вверх.



13. Выпады в стороны, держа скакалку сложенную вдвое, над головой.



14. Стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, поднята над головой. Широкие круговые движения туловищем не сгибая рук в локтевых суставах.



15. Стоя, скакалка сложенная в двое, поднята над головой. Наклоны в стороны и вверх.



16. Стоя, ноги в стороны, скакалка, сложенная вдвое, поднята над головой. Наклоны в стороны с касанием руками пола.



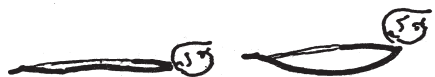
17. Стоя, скакалка сложенная вдвое перед собой. Приседание, поднимая руки вверх - назад.



18. Стоя, скакалка, сложенная вдвое, находится за плечами. Глубокий выпад с переводом скакалки вперед до касания руками пола.




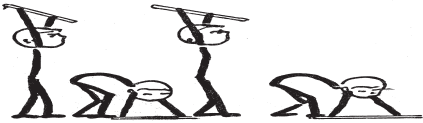





19. Лежа на груди, скакалка, сложенная вдвое, перед собой. Наклоны назад-вправо-влево.



20. Лежа на груди, скакалка закреплена за стопы. Наклон назад — подъем ног вверх («качалка»).

## Упражнения с гимнастической палкой

Упражнения с гимнастической палкой способствуют воспитанию силы, ловкости, гибкости и других физических качеств.

 <p>1. Стоя, палку держать на уровне грудной клетки. Повороты с палкой влево - вправо</p>	 <p>2. Стоя ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. Наклон к левой ноге - выпрямиться — подпрыгнуть, соединив ноги вместе, наклон вперед — то же в другую сторону.</p>
 <p>3. Стоя ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. Глубокий наклон положить палку на пол — выпрямиться — наклониться — взять палку</p>	 <p>4. Стоя, подняв палку вверх. Скрестные наклоны туловища.</p>
 <p>5. Стоя, подняв палку вверх. Круговые движения руками сбоку.</p>	 <p>6. Стоя ноги врозь, подняв палку вверх. Скрестные круговые движения туловищем.</p>
 <p>7. Стоя ноги врозь, палка в одной руке вытянута. Наклоны назад с отведением палки вверх-назад за голову.</p>	 <p>8. Стоя, палка сзади на уровне бедер, держать обратным хватом. Поднимание палки вверх.</p>
 <p>9. Стоя ноги врозь, палка опущена вниз. Перешагивание ногами через палку вперед-назад.</p>	 <p>10. Стоя, палка вертикально стоит на полу. Энергичное поднимание ноги вверх в сочетании с наклоном туловища назад и касанием палкой пола.</p>

## Упражнения на расслабление

В процессе формирования двигательных навыков особое значение приобретают механизмы автоматизации движений. Хорошо освоенные движения характеризуются высоким уровнем внутримышечной координации. Упражнения на расслабление целесообразно выполнять с малой амплитудой. Они могут использоваться для восстановления после выполнения упражнений большой интенсивности. Упражнения на расслабление могут быть как связующими между основными упражнениями. Они положительно влияют на работу внутренних органов, сердечно - сосудистой и дыхательных систем.

 <p>1. Стоя, руки подняты вверх — поочередное расслабление предплечий и плечевого пояса, переходя в присед в упоре — в положение лежа.</p>	 <p>2. Чередование расслабления и напряжения мышц лежа на спине — то же лежа на груди.</p>
 <p>3. Присед, руки опущены вниз — ритмичное разгибание и сгибание ног в сочетании с махами расслабленными руками вперед-назад.</p>	 <p>4. Полуприсед ноги врозь, руки опущены вниз — быстрые движения коленями внутрь и наружу с одновременными движениями руками.</p>
 <p>5. Стоя на одной ноге — потряхивающие движения другой ногой вперед - назад.</p>	 <p>6. Стоя на одной ноге — движения стопой ноги, отведенной в сторону.</p>
 <p>7. Наклон вперед — одна рука опущена вниз, другая, согнутая в локте, поднята вверх — поочередная смена рук.</p>	 <p>8. Стоя, одна нога, согнутая в колене, поднята вверх — потряхивание маховой ногой с опусканием вниз.</p>
 <p>9. Расслабленные прыжки вверх на двух ногах в сочетании» с махами руками вперед-назад.</p>	 <p>10. Ходьба с поочередным потряхиванием ногами.</p>

## **6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На этапах спортивно – оздоровительном и начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с предварительной подготовки – разучивание техники передвижения: бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно учащиеся знакомятся с приемами техники владения мячом и основными способами их выполнения:

- \* удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.
- \* остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой и бедром.
- \* ведение мяча - средней и внешней частью подъема; обманные движениями «уходом».
- \* отбор мяча - отбиванием ногой в выпаде.
- \* вбрасыванием мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, стопы параллельно.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен. Безусловно, прогресс в технической подготовке немалозначим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с варьированием усилий и скорости выполнения не достигая максимальных величин. Все повторения необходимо выполнять с определенным целевым заданием.

### **6.1. Обучение технике передвижения**

Освоение техники передвижения начинают с первых уроков. После обучения отдельным приемам и способам бега, остановок, поворотов и прыжков отработывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке задачи по обучению - и в основную.

Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота, ловкость и скоростно – силовые качества (прыгучесть).

Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств.

### **6.2. Обучение технике полевого игрока**

Обучение ударам. Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель - внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема . При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего



шага разбега, который должен превышать остальные шаги на 30-50% и постановку опорной ноги. Акцент на увеличение последнего шага позволяет избавиться от существенного недостатка в технике — это преждевременное, без замаха, проявления ударных усилий. Активное отталкивание при увеличенном последнем шаге позволяет значительно увеличить замах ударной ноги до момента постановки опорной ноги и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Освоение техники ударов начинают ведущей т. е. сильной ногой с попытками выполнить удар другой ногой.

Главная цель при обучении в ударах — достижение максимально возможной меткости ударов по воротам (цели) и точности передач партнеру. При этом нужно установить причины недостаточной точности, а затем подбирать средства для устранения недостатков.

Нельзя забывать и о сбивающих факторах: психологических, физических, климатических и т.д.

При обучении ударам головой, преимущественно средней частью лба, необходимо помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость, а в прыжке — в момент достижения наивысшей точки взлета.

Обучение остановкам. В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Обучение ведению. Ознакомление начинают с ведения внешней частью подъема, что позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Далее приступают к осваиванию прямолинейного ведения мяча средней частью подъема и ведения мяча по кругу внутренней частью подъема. Чем выше скорость движения с мячом тем сложнее контролировать мяч, который необходимо отпускать от себя не дальше чем на 1 - 2 метра. Поэтому начальный контроль над мячом следует начинать с невысокой скорости передвижения и по мере усвоения техники владения мячом переходить на более высокие скорости.

Обучение финтам. Начинать необходимо с обманного движения «уходом». Выполнение этого приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. Для ознакомления с этим приемом можно использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения «ударом» и «остановкой» осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча. На

начальной стадии при изучении основ техники обманных движений и их структуры в начале применяют упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.

Обучение вбрасыванию мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой — единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук.

### **6.3. Обучение технике вратаря**

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Согласно правилам вратарю разрешается играть руками в пределах штрафной площади. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока.

Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из фактором такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить общий центр тяжести за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия. При обучении «стойке» применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д.

Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6 - 8 м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1 - 1,5 м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей мяча осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность.

Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр («Мяч капитану», «Защита цели», «Мяч ловцу» и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

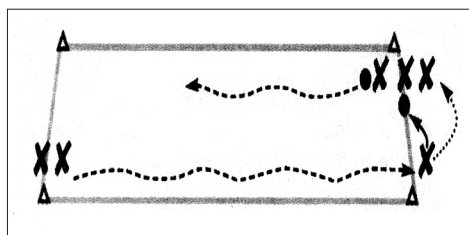
При подготовке вратарей большое внимание необходимо уделять обучению ловле мяча в падении. Далее следует ознакомление с техникой падения «перекатом» в правую и левую сторону, разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5 -2 м от вратаря. Для ловли труднодостижимых мячей используется падение с фазой полета. Данный вариант сложен координационно, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из «стойки» быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом.

После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча.

### Упражнения по технической подготовке

#### Задача 1. Ведение мяча по прямой.

*Организация и содержание.* Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м.



У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в

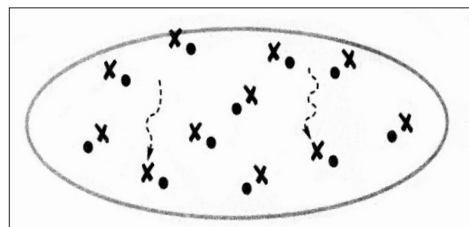
противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

*Инвентарь.* Четыре стойки, два мяча.

*Рекомендация.* Упражнение можно проводить и с одним мячом - каждый игрок останавливает его стопой в момент достижения линии и тут же другой начинает движение, подхватывая этот мяч. Для усложнения упражнения можно предлагать стартовать одновременно, устроив состязание - кто быстрее.

#### Задача 2. Ведение мяча с изменением направления движения.

*Организация и содержание.* В центральном круге находится группа из 10 -15 человек, каждый из которых, владея мячом, выполняет индивидуальный дриблинг, применяя при этом разнообразные движения.

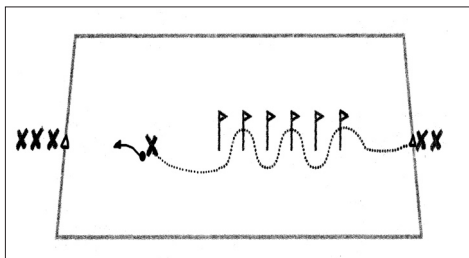


*Инвентарь.* По мячу на каждого игрока.

*Рекомендация.* Во время выполнения движения с мячом можно отрабатывать финт.

### Задача 3. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».

*Организация и содержание.* Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками,



расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой

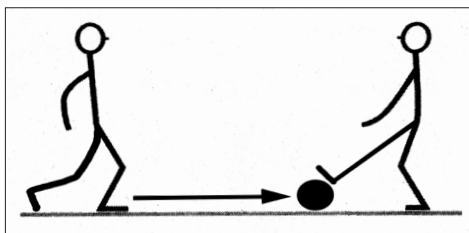
стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.

*Инвентарь.* Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.

*Рекомендация.* Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.

### Задача 4. Остановка мяча после передачи партнера.

*Организация и содержание.* Игроки разбиваются на пары лицом друг



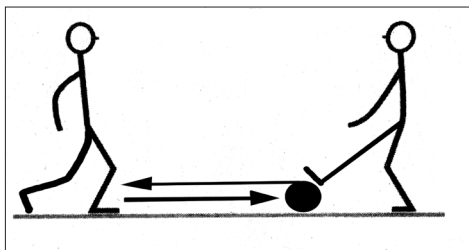
другу на расстоянии 3 - 5 м. Игрок передает мяч партнеру, который останавливает его подошвой, затем делает обратную передачу партнеру, который таким же приемом останавливает мяч и т.д.

*Инвентарь.* Один мяч на пару.

*Рекомендация.* Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка мяча внутренней и внешней частями подъема, остановка правой ногой - обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

### Задача 5. Контроль мяча при игре ногами в парах в одно касание.

*Организация и содержание.* Игроки разбиваются на пары. Игроки передают мяч партнеру в одно касание, который таким же приемом возвращает мяч.

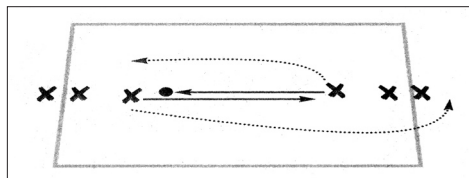


*Инвентарь.* Один мяч на пару.

*Рекомендация.* Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу.

### Задача 6. Выполнение коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

*Организация и содержание.* Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

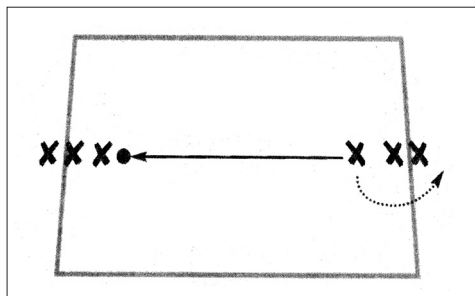


*Инвентарь.* Один мяч на группу.

*Рекомендация.* Действовать с использованием обеих ног и обеих сторон стоп.

### Задача 7. Передачи и остановка мяча со сменой места нахождения.

*Организация и содержание.* Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 8 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой, который останавливает его, а сам перебегает в конец противоположной колонны, остановивший мяч делает передачу другому игроку и т.д. Таким образом, каждый игрок должен принять и отдать мяч.

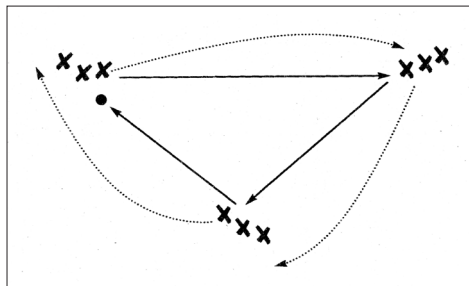


*Инвентарь.* Один мяч на две группы.

*Рекомендация.* Можно ввести ограничение касаний мяча, изменить расстояние друг от друга.

### Задача 8. Необходимые способы передач и остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча и места нахождения.

*Организация и содержание.* Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7 м. Мяч находится у первого игрока одной из групп. Он делает передачу игроку соседней группы и, направляясь следом, пристраивается в конце группы. Каждый игрок останавливает и отдает мяч, поочередно передвигаясь по часовой стрелке по периметру треугольника в направлении своей передачи и занимая место в конце группы.

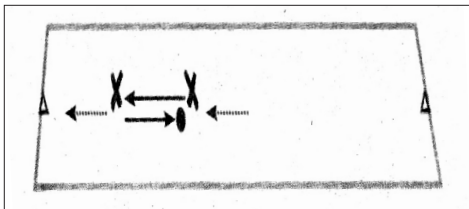


*Инвентарь.* От одного до трех мячей.

*Рекомендация.* Использовать два или три мяча, которые должны передаваться по треугольнику одновременно. Изменять направление движения, расстояние от игроков и применять разные способы передачи и т. д.

### Задача 9. Выполнение коротких передач, двигаясь спиной вперед.

*Организация и содержание.* Игроки выстраиваются парами на расстоянии 1,5-3,5 м. Размечаются две линии в 10 - 20 м одна от другой. Мяч - у одного из игроков. Одновременно оба начинают движение в одном направлении, передавая мяч друг другу в ноги. Достигнув противоположной линии, они начинают движение в обратном направлении, не поворачиваясь. Таким образом, каждый работает над передачей, двигаясь сначала лицом вперед, а затем вперед спиной.

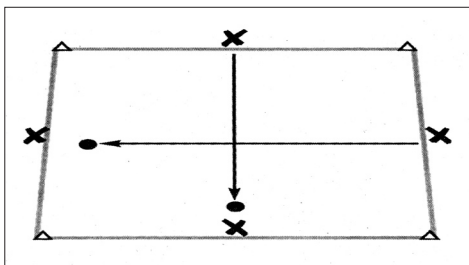


*Инвентарь.* Мяч на пару, две стойки.

*Рекомендация.* Увеличить темп, передачи мяча выполнять обеими ногами разными способами ударов по мячу.

### Задача 10. Выполнение своевременного короткого паса.

*Организация и содержание.* Четыре игрока образуют крест в квадрате 10x10 м. Двое из них владеют мячами и передают их партнерам, стоящим напротив. Те останавливают мячи и быстро возвращают обратно. Всем необходимо соблюдать последовательность передач и одновременно избегать удара своим мячом по другому мячу.

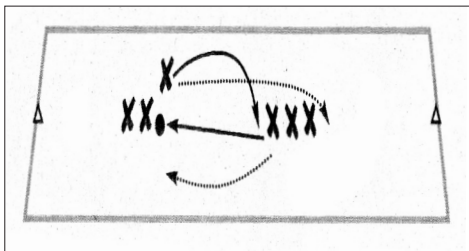


*Инвентарь..* Два мяча, четыре стойки.

*Рекомендация.* Использовать обе ноги и разные способы удара по мячу. Увеличивать скорость передач, исходя из уровня подготовленности игроков.

### Задача 11. Короткая передача слета.

*Организация и содержание.* Две группы игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 6 м. Один игрок держит мяч в руках. Он мягко набрасывает мяч противостоящему игроку, а сам быстро бежит в конец противоположной группы. Принявший мяч слета передает его игроку другой группы так, чтобы тот поймал его руками, а сам бежит в конец этой группы. Так игроки одной группы набрасывают, игроки другой - передают слета.

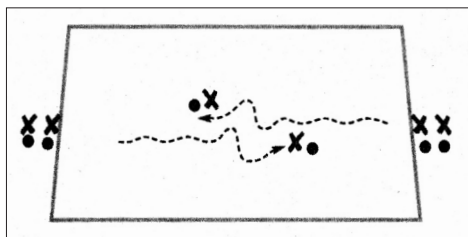


*Инвентарь.* Один мяч на две группы, две стойки.

*Рекомендация.* Работать слабой ногой, мяч подавать с подкруткой, чтобы усложнить прием и передачу с лета.

### Задача 12. Обманные движения на скорости.

*Организация и содержание.* Две группы игроков, у каждого из которых



по мячу, выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По одному игроку от каждой команды начинают одновременное движение с мячом навстречу друг другу. На расстоянии примерно полутора метров друг от друга каждый показывает уход влево и

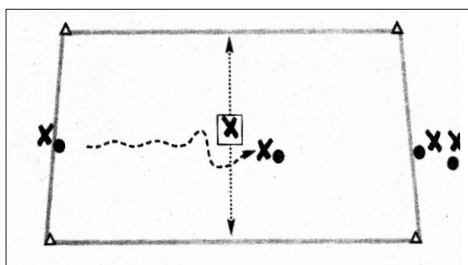
уходит вправо. Закончившие выполнение упражнения встают в конец группы, а движение начинают следующие игроки.

*Инвентарь.* На каждого игрока по мячу.

*Рекомендация.* По мере роста стабильности в исполнении приемов увеличивать скорость и вводить более трудные приемы ведения, обводки и финтов

### Задача 13. Обводка один на один.

*Организация и содержание.* На противоположных сторонах площадки длиной 10 - 14 м и шириной 5 - 9 м лицом друг к другу располагаются две группы игроков. Между ними на средней линии находится «защитник».



У каждого атакующего по мячу. Первый из игроков начинает движение навстречу защитнику, который остается на средней линии. Задача атакующего — обыграть (обвести) его и прийти с мячом на дальнюю линию. Когда защитник

возвращается на свою исходную позицию, следующий атакующий начинает движение, и упражнение продолжается в том же порядке.

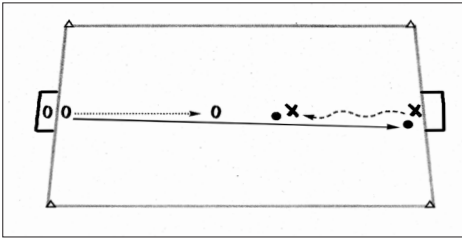
*Инвентарь.* По одному мячу на каждого игрока (кроме защитника), четыре стойки, одна жилетка.

*Рекомендация.* Смены защитника через определенное время или количество повторений игры в защите.

### Задача 14. Обводка быстро сближающегося защитника.

*Организация и содержание.* Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу

Игрок 0 делает передачу мяча игроку x и быстро устремляется навстречу игроку x, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота распо-



ложенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

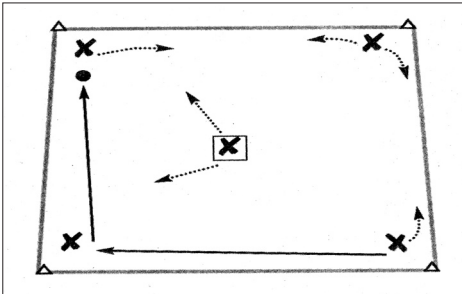
*Инвентарь.* Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

*Рекомендация..* Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться

ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

### Задача 15. Правильный выбор момента и способа действия для передачи или перехвата мяча.

*Организация и содержание.* В квадрате 10х10 м четверо против одного защитника, стремясь удержать мяч. Четверо могут передвигаться в любом направлении в квадрате, а защитник стремится перехватить передачу. Если защитник перехватил передачу он становится нападающим, а кто тот нападающий который допустил ошибку становится защитником.

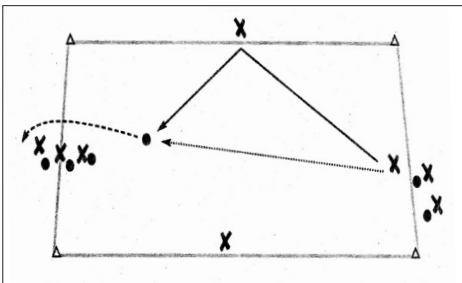


*Инвентарь.* Четыре стойки, один мяч.

*Рекомендация.* Можно ограничить число касаний, или уменьшить количество нападающих, или добавить еще одного защитника. Вести счет передачам до перехвата мяча защитником.

### Задача 16. Выполнение комбинации «стенка».

*Организация и содержание.* Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 20 м друг от друга, а двое располагаются примерно посередине площадки. Игрок из каждой группы направляет мяч одному из находящихся в середине, который в одно касание возвращает мяч сделавшему ему передачу. Получив ответный пас, он останавливает мяч и бежит в конец противоположной группы. Следующий повторяет этот маневр, но отдает мяч в другом направлении, разыгрывая стенку в противоположном направлении.



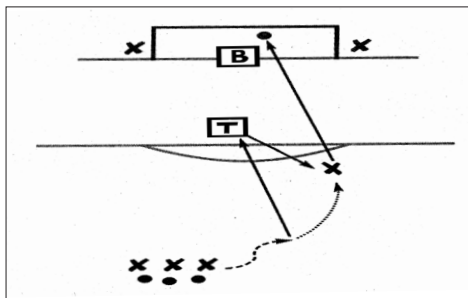
*Инвентарь.* Четыре стойки, по мячу на каждого игрока, кроме находящихся в центре площадки.

*Рекомендация.* Одновременно отдавать пас игрокам находящимся в середине площадки.



### Задача 17. Удар по воротам после выполнения комбинации «стенка».

*Организация и содержание.* Игроки с мячами выстраиваются за линией штрафной площадки лицом к тренеру, который располагается в 6 м. Рядом с боковыми стойками ворот, которые защищает вратарь, находятся двое его помощников подающих мячи бьющим игрокам. Каждый игрок по очереди делает передачу тренеру, который дает ответный пас вправо или влево



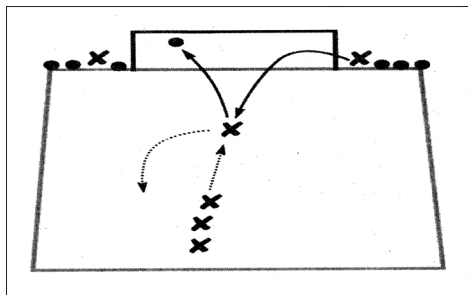
под удар набегающему. Нанесший удар получает мяч от подающего и возвращается с ним в конец группы. И так далее - по очереди.

*Инвентарь.* По мячу на каждого игрока.

*Рекомендация.* Усложнить упражнение за счет изменения угла удара и увеличения расстояния до ворот.

### Задача 18. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема.

*Организация и содержание.* Два подающих с запасом мячей располагаются у боковых стоек ворот. На расстоянии 4 м располагается колонна игроков. Подающие рукой набрасывают мяч набегающему, который должен выполнить удар по летящему или прыгающему мячу в ворота без остановки,



после чего возвращается в конец группы.

*Инвентарь.* Достаточно большой запас мячей, ворота с тренировочной сеткой.

*Рекомендация.* Вести счет мячам, забитым в пустые ворота, за ограниченное время по отношению к ограниченному же числу подач.

### Задача 19. Выполнение обманных движений в единоборстве с последующим ударом в ворота.

*Организация и содержание.* Размечается квадрат со стороной 15 м на середине, каждой стороны устанавливаются ворота, защищаемые вратарями - по два от каждой команды. Две группы по шесть человек в различающихся жилетах разбиваются на две мини-команды каждая, им присваиваются номера 1, 2, 3, и 4, 5, 6, соответственно. Каждая такая команда из трех игроков располагается за своими воротами, сидя прямо напротив команды соперников с теми же номерами. Выкрикивается номер, каждый раз чет-

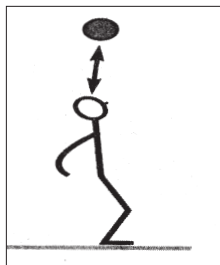


удар, пока защитник пытается исправить ошибку и настигнуть его, чтобы повторно вступить в борьбу за мяч.

*Инвентарь.* Один мяч на двоих.

*Рекомендация.* Игроки бьют поочередно с разных сторон, меняются ролями и командами после ограниченного временного интервала. Каждый должен попробовать себя в обеих ролях.

### Задача 22. Жонглирование головой.

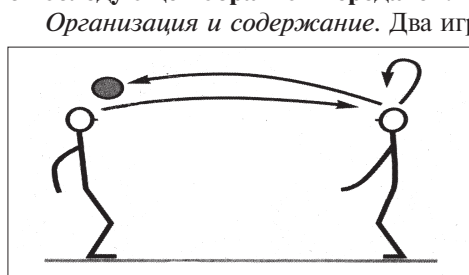


*Организация и содержание.* Игрок работает самостоятельно. Аккуратно и точно подбрасывает мяч и, отклонив голову назад, направляет мяч вверх, после чего ловит его. Во время следующего подброса он должен сделать уже два удара и т.д.

*Инвентарь.* Один мяч.

*Рекомендация.* Как можно меньше касаться мяча рукой. Игра: «кто больше из группы набьет за определенное время?».

### Задача 23. Игра головой с партнером с остановкой мяча головой и последующей обратной передачей.

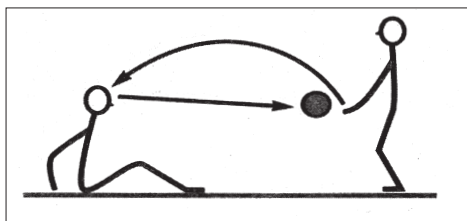


*Организация и содержание.* Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 1-2 м, мяч у одного из них. Он аккуратно подбрасывает мяч над головой, затем ударом головы посылает его партнеру, который должен его вернуть (также головой), а первый ловит мяч руками. Это засчитывается за два удара. Затем все повторяется, но теперь партнеры стараются выполнить три удара, а ловит мяч уже второй. Игроки должны довести число ударов до 10 или более.

*Инвентарь.* Один мяч на двоих.

*Рекомендация.* Увеличивать расстояние между игроками, сходиться — расходиться, передавать мяч после 2 - х касаний головой не лоя мяч руками и т. д.

### Задача 24. Использование корпуса при игре головой.



*Организация и содержание.* Игрок сидит лицом к партнеру, стоящему в 3 м. с мячом в руках. Подающий мягко набрасывает мяч рукой снизу. Сидящий возвращает ему мяч ударом головы на уровне своей груди, а партнер

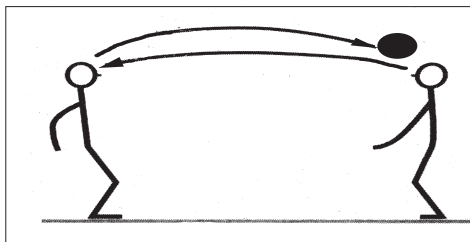
ловит его. После определенного числа ударов партнеры меняются местами.

*Инвентарь.* Один мяч.

*Рекомендация.* Увеличивать расстояние между игроками. Игрок набрасывающий мяч перемещается в разны направлениях

### Задача 25. Контроль мяча при игре головой в парах в одно касание.

*Организация и содержание.* Игроки разбиваются на пары. Игроки пере-



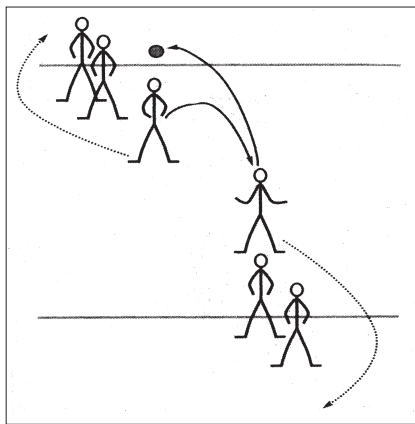
брасывают мяч головой партнеру, который таким же приемом возвращает мяч.

*Инвентарь.* Один мяч на пару.

*Рекомендация.* Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее.

### Задача 26. Удар головой в прыжке.

*Организация и содержание.* Две группы игроков располагаются друг против друга в 3-4 м, слегка сместившись, по отношению друг к другу по диагонали. Первый в одной из колонн набрасывает мяч руками броском снизу вверх первому в другой колонне, быстро разворачивается и бежит в конец своей группы. Принимающий стремится направить мяч ударом головой в прыжке следующему из противоположной группы, который ловит мяч руками. В такой последовательности упражнение продолжается до тех пор, пока одна колонна полностью не подаст, а другая полностью не сыграет головой в прыжке. Как только первые возвращаются в стартовую исходную позицию, группы меняются ролями.

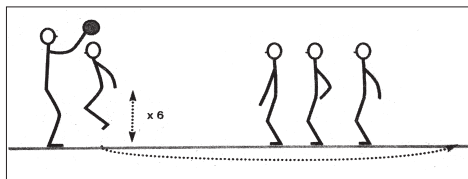


*Инвентарь.* Один мяч на две группы.

*Рекомендация.* Тоже, но только без использования рук. В ходе упражнения рекомендуется изменять расстояние между колоннами, тем самым усложняя задачу игроков, которым приходится соизмерять силу и точность ударов. При наличии четырех групп можно устраивать соревнование между группами без ловли мяча руками.

### Задача 27. Игра головой в прыжке с места.

*Организация и содержание.* Тренер или игрок держит мяч на вытянутых руках, выше головы стоящего перед ним игрока. Игрок подпрыгивает несколько раз подряд, отталкиваясь обеими ногами, чтобы нанести удар по



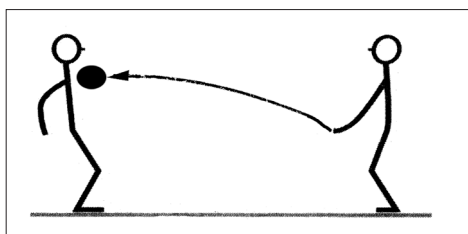
мячу головой. Совершив шесть прыжков, игрок перемещается в конец группы, а его сменяет следующий.

*Инвентарь.* Один мяч на группу.

*Рекомендация.* Тоже только игра головой в прыжке с разбега. Можно с каждым разом поднимать мяч чуть выше, чтобы стимулировать более мощный прыжок игрока. Можно выполнять в парах, меняясь после определенного количества раз.

### Задача 28. Остановка мяча грудью.

*Организация и содержание.* Игроки разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на грудь, который он останавливает грудью и затем ловит его руками, затем руками возвращает его обратно партнеру и т.д.

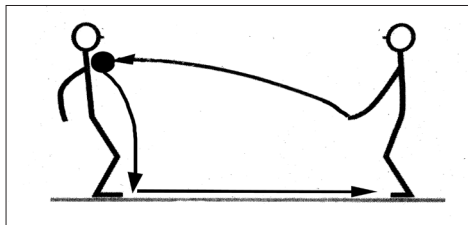


*Инвентарь.* Один мяч на пару.

*Рекомендация.* Мяч лучше набрасывать двумя руками снизу.

### Задача 29. Остановка мяча грудью со сбросом его в ноги для остановки и передачи мяча ногой.

*Организация и содержание.* Игроки разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на грудь - игрок останавливает мяч грудью, сбрасывая его себе в ноги - остановка мяча подошвой и затем возвращает его обратно партнеру ударом ноги, который останавливает мяч ногой и подбирает его руками и вновь набрасывает партнеру на грудь и т.д.

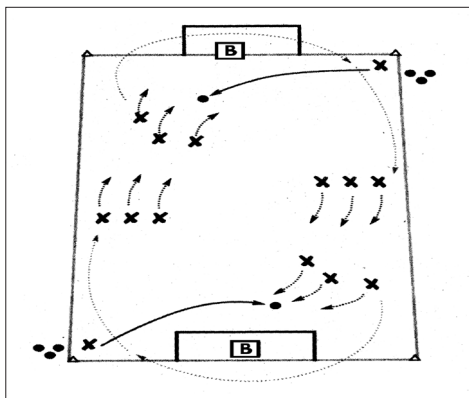


*Инвентарь.* Один мяч на пару.

*Рекомендация.* Возвращать мяч обратно партнеру ударом ноги в одно касание.

### Задача 30. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих действиях вблизи ворот.

*Организация и содержание.* На площадке примерно 20 x 30 м устанавливаются ворота, защищаемые вратарями. Две группы по три игрока в каждой выстраиваются на условной средней линии, и еще две такие же группы располагаются в противоположных углах. Подающие располагаются двух других углах с мячами. Подающий делает передачу в направлении групп поочередно, а те пытаются поразить ворота. Четыре группы трусцой огиба-



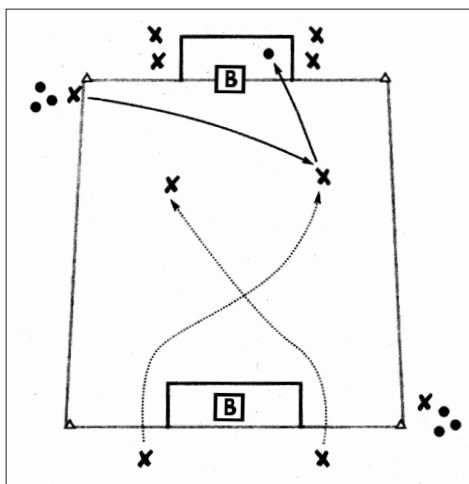
ют ворота так, чтобы непрерывно, по одному, выходить на передачу с фланга в течение установленного отрезка времени. Ведется счет забитым мячам счет забитым мячам для каждой группы.

*Инвентарь.* Четыре стойки, двое переносных ворот, достаточное количество мячей.

*Рекомендация.* Постоянно роли игроков меняются, чтобы иметь равные возможности для всех участников.

### Задача 31. Своевременное открывание на ввод мяча из — за боковой линии с завершающим ударом по воротам.

*Организация и содержание.* Двое переносных ворот с вратарями на расстоянии 9 м друг от друга. Двое подающих стоят в противоположных углах с большим количеством мячей. Четыре пары игроков выстраиваются колоннами по обеим сторонам ворот. Поочередно эти пары выходят вперед с каждой стороны для приема вброшенного мяча и завершающего удара. Прежде чем принять мяч, игроки скрестно меняются зонами. Пара, совершившая эти действия, уходит в дальнюю колонну, а упражнение продолжается в



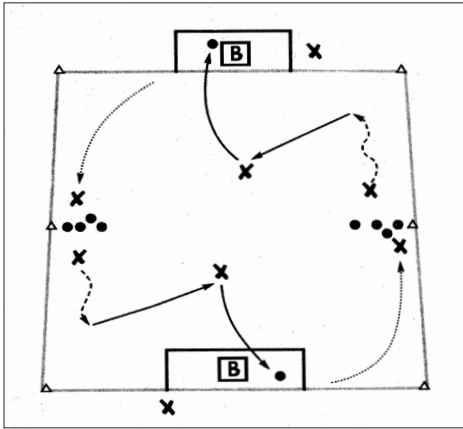
противоположном направлении. Вратари остаются в воротах и по возможности вступают в противодействие с атакующими.

*Инвентарь.* Четыре стойки, достаточное количество мячей.

*Рекомендация.* Применять необходимые способы вбрасывание мяча в зависимости от конкретной ситуации. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Удары наносить, как в одно касание, так и после остановки мяча.

### Задача 32. Диагональные передачи и завершение атаки.

*Организация и содержание.* Двое переносных ворот устанавливаются в квадрате 20 x 20 м, в каждом - по вратарю. Все мячи на средней линии по обе стороны. Двое стартуют с мячом со средней линии и делают попереч-



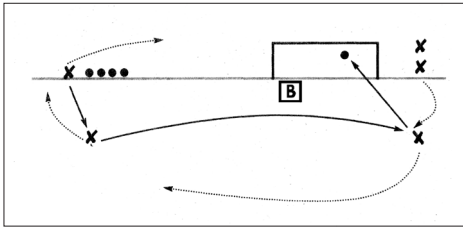
ные передачи двум центральным игрокам под удар головой или ногой. Все по очереди смещаются на следующую позицию. Можно использовать нескольких подавальщиков или ожидающих своей очереди, чтобы упражнение шло непрерывно.

*Инвентарь.* Шесть стоек, двое переносных ворот, большое количество мячей.

*Рекомендация.* Подающие могут применять различные способы передачи, как по траектории полета мяча, так и по силе (с подкруткой от ворот, на дальнюю или ближнюю штангу, прострел и т.д.).

### Задача 33. Фланговая передача на дальнюю штангу и атака ворот.

*Организация и содержание.* Группа игроков располагается у ворот, защищаемых вратарем. Подающий стоит на линии ворот с большим количеством мячей, а напротив, в поле, лицом к нему, на расстоянии 9 м располагается другой игрок, который будет выполнять передачу. Группа игроков выстраивается по другую сторону ворот. Упражнение начинает подающий который мягко накатывает мяч рукой

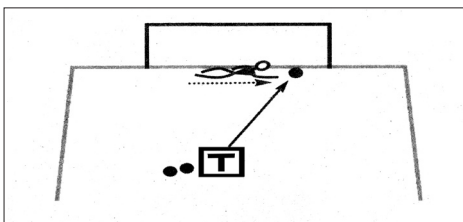


игроку, готовящемуся сделать фланговую передачу. Первый игрок в колонне делает рывок от линии ворот и пытается замкнуть передачу ударом ноги или головы. Смена игроков должна идти в быстром темпе.

*Инвентарь.* Большое количество мячей.

*Рекомендация.* Фланговый игрок может отойти подальше, что усложнит его задачу.

### Задача 34. Ловля катящегося мяча и умение быстро подниматься с мячом на ноги после падения.



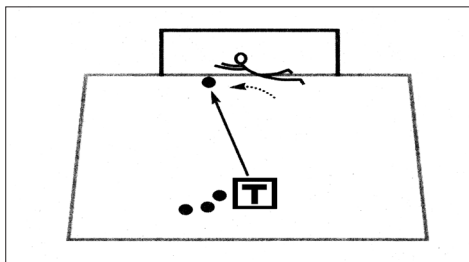
*Организация и содержание.* Вратарь располагается у ворот, лежа на боку, грудью к тренеру. Тренер накатывает ему мяч рукой по земле в одну сторону от вратаря. Вратарь же, отталкиваясь корпусом и бедром вдоль земли, стре-

мится поймать или отразить мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и повторяет движение. Необходимо сделать несколько повторений, но при этом следить за тем, чтобы не утомить игрока.

*Инвентарь.* Много мячей.

*Рекомендация.* Постепенно накатывать мяч подальше в сторону от вратаря или с большей скоростью, чтобы техника броска развивалась в обстановке непрерывного, но рационального усложнения.

### **Задача 35. Ловля низколетящего в сторону, на уровне живота, груди мяч с падением перекатом. Техника броска вратаря.**



*Организация и содержание.*

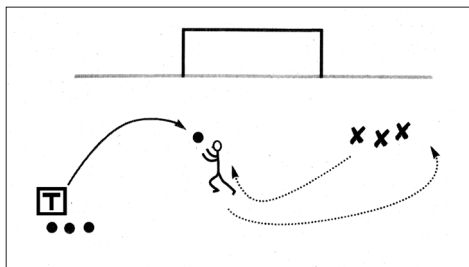
Вратарь сидит на полу лицом к бросающему мяч. Мяч бросают в сторону, вратарь в броске пытается поймать мяч, а поймав, тут же броском возвращает его тренеру для следующего броска. Шесть бросков в правую и шесть – в левую сторону.

*Инвентарь.* Много мячей.

*Рекомендация.* Постепенное усложнение упражнения - мяч направляется все дальше в сторону и выше. Обязательно чередование направлений бросков - вправо и влево.

### **Задача 36. Отбивание мяча одним кулаком (или обеими) без прыжка и в прыжке (с места и с разбега)**

*Организация и содержание.* Тренер с большим количеством мячей стоит на другой стороне и несколько дальше от ворот по отношению к вратарю. Тренер по очереди набрасывает мяч голкиперу. Он в прыжке кулаком (или обоими) стремится отбить мяч как можно выше и дальше от ворот. Важно, чтобы дети в этом возрасте соблюдали правила техники безопасности и всегда тренировались во вратарских перчатках. Тренер должен с первых же дней приучать юных вратарей



внимательно следить за полетом мяча, прямой удар кулаком наносить по нижней его части, чтобы он отлетал высоко и подальше от опасной зоны.

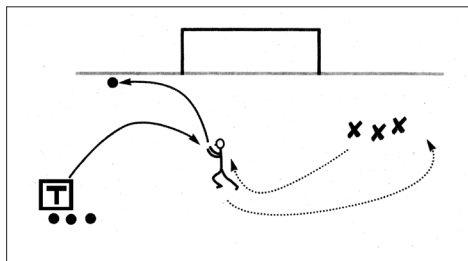
*Инвентарь.* Несколько мячей.

*Рекомендация.* Тренер может располагаться в разных позициях на фланге и создавать вратарю такие ситуации, которые встречаются в реальном матче.



### Задача 37. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега)

*Организация и содержание.* Тренер делает наброс по высокой траектории для каждого вратаря по очереди. Каждый вратарь должен выйти на мяч и в прыжке поймать его в наиболее высокой точке, после чего возвращает мяч тренеру и возвращается на место. Вратарь должен понимать, что сле-



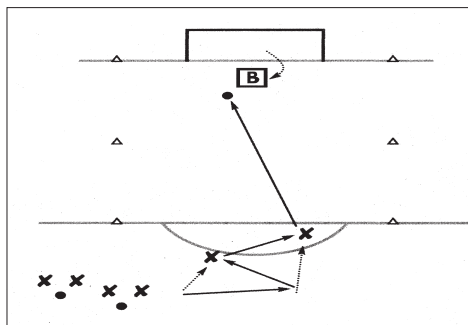
дует правильно рассчитать выход, чтобы набрать скорость разбега, мощно оттолкнуться при выпрыгивании и овладеть мячом, когда он находится прямо перед ним.

*Инвентарь.* Несколько мячей.

*Рекомендация.* Тренер может встать подальше и использовать либо бросок копьеметателя, либо бросок ударом ногой с рук. Это усложнит задачу вратаря, который должен правильно оценить скорость и высоту полета мяча, чтобы поймать его в верхней точке своего прыжка.

### Задача 38. Выбор позиции и отражение вратарем удара.

*Организация и содержание.* Двое игроков передают мяч друг другу в коридоре шириной 10-15м. прямо перед вратарем. Выполняют быстрые



передачи друг другу, и в пределах трех передач один из игроков наносит удар по воротам. Вратарю необходимо не только постоянно контролировать действия атакующих, но и правильно занимать позицию во время нанесения удара по воротам. Для обеспечения непрерывности упражнения должно быть достаточное количество мячей, необходимо следить за тем,

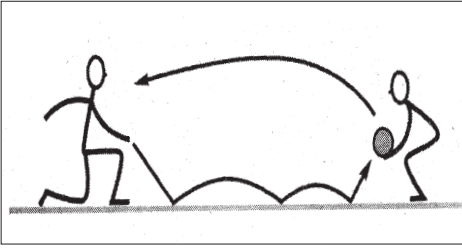
чтобы игроки, атакующие ворота, наносили удары без пауз, оказывая, таким образом, давление на вратаря. Вратари меняются через каждые три-четыре атаки.

*Инвентарь.* Большое количество мячей, шесть стоек.

*Рекомендация.* Атакующие могут применять самые разнообразные способы ударов, которые характерны для реальной игры.

### Задача 39. Подбор вратарем катящегося мяча.

*Организация и содержание.* Два вратаря расположены лицом к друг другу приблизительно на 5-9 метрах. Один из них накатывает мяч рукой или ногой по земле партнеру. Подобрал мяч, вратарь «кегельным» броском



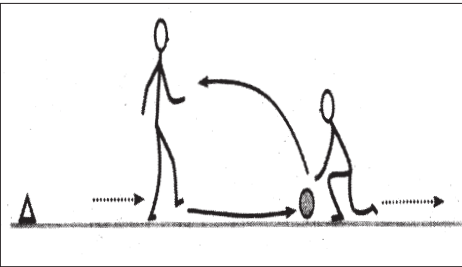
возвращает его обратно. Через 5 повторений смена выполнения задания.

*Инвентарь.* Один мяч.

*Рекомендация.* Можно ускорить темп, посылать мяч в сторону, обращая внимание на правильную работу ног.

#### **Задача 40. Введение катящегося мяча в игру.**

*Организация и содержание.* Игроки становятся парами в 3-7 м одна от другой. Один из них держит мяч и стоит лицом к партнеру. Позади них размечаются две линии, обозначая рабочую зону (можно использовать и стойки). Игрок с мячом ведет его, заставляя другого игрока (вратаря) медленно пятиться (один «наступает», другой «отступает»), после чего направляет ему мяч. Вратарь либо останавливает мяч ногой, либо подбирает рукой и быстро возвращает его назад следующему игроку, пока он не достигнет линии. Затем они меняются ролями и направлением, пока не достигнут противоположной линии.

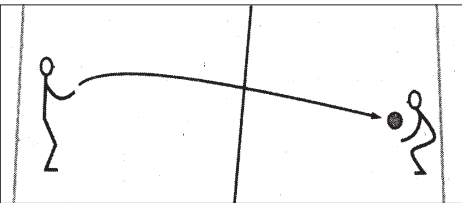


*Инвентарь.* Две стойки, мяч на пару.

*Рекомендация.* Ускорять движение, применять разные приемы введения мяча в игру, например, опускаясь на колени или соединив ноги, с прямой спиной подбирать мяч с земли и т. д.

#### **Задача 41. Ловля вратарем мяча летящего на уровне груди.**

*Организация и содержание.* Вратари становятся напротив друг друга на расстоянии 5-10 м. Каждый из них с силой бросает мяч рукой, целясь в грудь игроку напротив, тот ловит и тут же направляет его аналогичным способом.

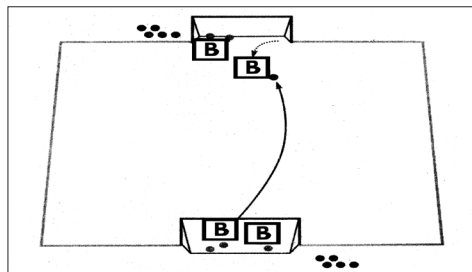


*Инвентарь.* Мяч на пару.

*Рекомендация.* Ускорить темп или бросать мяч в сторону (но не слишком далеко).

#### **Задача 42. Выход вратаря на мяч из угла ворот, выбор позиции, отражение удара, умение эффективно распорядиться мячом.**

*Организация и содержание.* Двое переносных ворот устанавливаются на расстоянии 10-15 м друг от друга. Каждые ворота защищают по два вратаря, у которых имеется достаточное количество мячей. Вначале вратари из



одних ворот пытаются поразить противоположные ворота. Вратари, отражающие бросок или удар, занимают соответствующую позицию для спасения ворот. Эти действия повторяют по очереди.

*Инвентарь.* Двое переносных ворот, достаточный запас мячей.

*Рекомендация.* Агрессивнее наносить удары это одновременно поможет совершенствовать технику и силу удара, что для современного вратаря совершенно необходимо.

## 7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапах спортивно – оздоровительной и начальной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно.

Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках.

### **Теоретическая подготовка**

Требования в современном футболе, как и в спорте вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия занимающегося в

процессе нарушает обратную связь в системе «тренер – воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой – осмысливать свои действия на занятиях.

Беседа – наиболее привлекательна такая форма работы в начальной школе, когда еще не окрепли познавательные процессы детей, а также при изучении сложных вопросов. Такая форма общения тренера с детьми в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 10 –15 минут, но этим не следует увлекаться. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща – всей группой. Беседы желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все занимающиеся в группе. В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и пре-

пятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям.

### ***1. «К своим флажкам»***

***Место и инвентарь.*** Площадка, зал, коридор. 5-7 разноцветных флажков.

***Подготовка.*** Играющие, разделившись на несколько групп (по 5-6 человек каждая), становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка дежурный с флажком, отличным по цвету от других флажков.

***Описание игры.*** Все играющие по сигналу кроме стоящих с флажками, разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо и быстро меняются местами. Дается сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему и опять образуют кружок. Побеждает та группа, которая соберется раньше других и построится в кружок.

Можно в игре построить играющих в затылок дежурному в колонну по одному. В это положение они и должны вернуться.

***Правила:*** 1. Играющим нельзя открывать глаза до тех пор, пока не будет дан сигнал «Все к своим флажкам!». Если какой-либо игрок открыл глаза раньше, то группа, к которой он принадлежит, проигрывает. 2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

***Вариант игры*** 1. Когда играющие разбежались, им можно предложить стать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим флажкам.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за учителем, повторяя за

ним на ходу разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

*Педагогическое значение игры.* Игра приучает детей быстро реагировать на сигнал и одновременно включаться в действие, способствует воспитанию у детей творческой активности, умению согласовывать свои действия с действиями товарищей, развивает слух и приучает ориентироваться в пространстве.

Преимущественные виды движения в игре — бег, подскоки и танцевальные шаги.

## **2. «Коршун и цыплята»**

В игре участвуют 10 -12 ребят. Один из играющих избирается коршуном, другой — наседкой. Все остальные — «цыплята», они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся за друга, а стоящий впереди — за наседку.

Коршун становится в трех-четыре шагах от колонны. По сигналу он старается схватить цыпленка, стоящего последним. Для этого ему нужно обогнуть колонну и пристроиться сзади. Но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а вся колонна отклоняется в противоположную от него сторону.

Игра продолжается несколько минут. Если за это время коршуну не удастся схватить цыпленка, выбирают нового коршуна, и игра повторяется.

## **3. «Зайцы в огороде»**

*Место.* Площадка, зал, коридор.

*Подготовка.* На полу (земле) чертятся два концентрических круга: наружный диаметром 6-8 м, внутренний — 3-4 м.

Один водящий — «сторож» становится в середине малого круга, в «огороде». Остальные играющие — «зайцы» размещаются вне большого круга как на рисунке.

*Описание игры.* По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах в круг, стремясь попасть в «огород», т. е. в малый круг. Сторож, бегая по огороду и в пределах большого круга, старается поймать зайцев, коснувшись их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), выбирается новый сторож из не пойманных зайцев, а пойманные возвращаются в игру. Побеждают те, кто ни разу не был пойман, а также лучшие сторожа, сумевшие быстрее переловить установленное число зайцев.

*Правила:* 1. Сторож имеет право ловить зайцев, как в огороде, так и в большом круге. 2. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. 3. Зайцы прыгают только на двух ногах или на одной. Нарушившие это правило считаются пойманными.

*Педагогическое значение игры.* В игре совершенствуется навык прыжка,

развиваются прыгучесть, ловкость, выносливость, наблюдательность, быстрота реакции. Основной вид движения в игре — прыжки с увертыванием.

#### **4. «Салки»**

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрой приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за серединою линию, а не на три-четыре шага, как в более сложном варианте.

*Простой вариант:* играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

*Усложненные варианты:* а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

#### **5. «Невод» («Рыбаки и рыбки»)**

*Место.* Площадка, зал.

*Подготовка.* Ограниченная площадка для игры представляет собой

«море». Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря».

*Описание игры.* Рыбы «плавают» (бегают) в «море». Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный, становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом, образуется цепочка — «сеть». Рыбаки ловят рыб, окружая их сетью. Сеть становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в сети. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

*Правила:* 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной. 2. Играющие, образующие сеть, ловить руками не пойманных рыб не имеют права. Чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть, образовав кольцо. 3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя. 4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а не хватая их руками за костюм.

*Педагогическое значение игры.* В этой игре дети приучаются к совместным, согласованным действиям. Игра содействует воспитанию решительности, ловкости, быстроты в действиях, выносливости, приучает детей ориентироваться на площадке. Преимущественный вид движения — бег в различных направлениях

## **6. «Мяч ловцу»**

*Место и инвентарь.* Площадка, зал, желательно размером не менее 6 х 12 м, футбольный мяч повязки по количеству половины играющих.

*Подготовка.* В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1-1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника, — «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается надетыми повязками. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

*Описание игры.* Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права



заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

*Правила:* Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более двух шагов, а на третьем — передать мяч. В противном случае «противники» выбрасывают мяч сбоку напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным ловцом, если он его поймал с воздуха, а не после отскока от земли или от стены. Если же ловец поймал мяч, отскочивший от «противника», ловля засчитывается. 3. Если мяч вылетел за границу площадки, его выбрасывает игрок-«противник» с места, где мяч пролетел границу. 4. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч выбрасывается «противником» сбоку. 5. Если ловец при ловле мяча выскочит из треугольника в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 6. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или «противник» выбрасывает мяч с лицевой стороны около треугольника (по договоренности). 7. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: игрок пострадавший становится за 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч; этот мяч может отбивать один из защитников команды «противника»

## 7. «Салки»

*Простой вариант:* играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

*Усложненные варианты:* а) Выручая товарища, можно пересекать дорогу водящему, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу, или другого игрока; б) имеется один - два дома (очерченных круга), где салить игроков не разрешается, Находиться в доме больше 10 сек. не разрешается; в) играющие, кроме трех салок, имеют за воротником ленточку, Салка, догоняя убегающего, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник, Оставшийся без ленты становится салкой. Он объявляет об этом и начинает ловить остальных игроков; г) салке не разрешается касаться рукой того, кто впрыгнул на снаряд, залез на гимнастическую стенку, уцепился за перекладину, словом, оторвал ноги от земли. Правила запрещают

салке караулить убегающего более 5 сек. Осаленный меняется ролью с преследователем.

## 8. «Попади в цель»

*Место проведения:* площадка.

*Инвентарь:* набивные мячи разного веса, флажки, кегли.

Подготовка к игре: на площадке чертят три линии. От одной линии игроки будут бросать набивные мячи. Две другие линии чертятся параллельно первой на расстоянии 5–6 метров с интервалом в один метр. Это расстояние может зависеть от дальности бросков играющих и может регулироваться. В центре двух линий ставят рядом три кегли или флажок, и очерчивают зоны попадания: у флажка 10 очков, а по бокам по 5 очков.

*Ход игры:* играющие выстраиваются так же, как и в предыдущей игре. Каждому игроку дается по три попытки. Если игрок сразу попал во флажок, он получает 11 очков, если в зону флажка, то 10 очков, а в боковые зоны – 5 очков. Результат суммируется и выявляется лучший игрок. Побеждает тот, кто больше всех набрал очков.

*Правила:* 1. При броске, за линию не заступать; если был заступ, то очки не засчитываются;

2. Бросать можно различными способами, или способами, установленными воспитателем.

*Педагогическая задача:* воспитание чувства дистанции, развитие силы, координации.

## 9. «Пятнашки»

Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

*Правила игры.* Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

*Варианты:* пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-нибудь предмет.

*Пятнашки-зайки.* Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах — он в безопасности.

*Пятнашки с домом.* По краям площадки рисуют два круга, это дом

Один из играющих — пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

*Пятнашки с именем.* Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

*Дуговые пятнашки.* Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага, каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он про-

сит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

### **10. «Лиса и куры»**

Из числа учащих выделяются лиса, петух и охотник, остальные - куры. В зале в 3 м одна от другой расставляются гимнастические скамейки. Это насесты. Лиса уходит в дальний угол зала. Охотник с двумя мячами находится у противоположной стены. Петух с курами гуляют по залу, собирают зерна, хлопают крыльями (руками). По сигналу учителя лиса начинает подкрадываться к курам. Петух, заметив лису, дает сигнал «ку-ка-ре-ку!» Все куры должны быстро взлететь (впрыгнуть) на насесты. Петух взлетает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-либо курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него.

В это время охотник стреляет в лису, то есть старается попасть мячом с пяти-шести шагов. Если лиса подстрелена, то вместо нее выбирается другая и игра продолжается. Если лиса сумела убежать, то пойманная курица остается в доме лисы, а лиса продолжает охоту. При усложнении игры скамейки можно перевернуть рейками вверх. В этом случае, прыгнув на рейки, играющие могут поддерживать друг друга, пока руководитель не скажет «Лиса ушла!»

### **11. «Прыжки по полоскам»**

Линиями обозначается коридор шириной 2-3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по шесть-восемь. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках.

Класс делится на три команды, которые встают шеренгами. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т. д.

### **12. «Белые медведи»**

*Место:* Площадка, зал.

*Подготовка.* Очерчивают площадку для игры — «море» — примерно 10x12 м. В стороне ограничивается небольшое место — «льдина». Из играющих выбирается водящий — «белый медведь», остальные — «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всей площадке.

*Описание игры.* Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!», бежит с льдины в море и начинает ловить медвежат. Как только поймает кого-либо, отводит его на льдину. Затем ловит второго медвежонка. Когда будут пойманы два игрока, они берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Настигнув кого-нибудь, они быстро соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся опять двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить в море медвежат. Каждый раз, как только пара окружит кого-либо, они кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного игрока. Игра продолжается до тех пор, пока будут переловлены все медвежата. Последний пойманный игрок считается самым ловким и становится в следующий раз «белым медведем».

*Правила:* 1. Пары могут ловить играющих, только окружив их руками. 2. Запрещается при ловле хватать игроков. 3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными и идут на льдину. 4. Медвежонок, окруженный парой, может выскользнуть оттуда, пока его не осалил медведь. Как только медведь поймает первую пару медвежат, он сам уже не ловит, а только осаливает игроков.

*Вариант игры:* «Ловля парами». Игра аналогична предыдущей. Один водящий ловит убегающих игроков. Поймав кого-либо из убегающих, ловящий становится с ним в пару, и они ловят парой, окружая игроков. Еще двое пойманных образуют новую пару. Каждая пара ловит самостоятельно, не призывая на помощь, как в «Белых медведях». Игра заканчивается, когда все будут переловлены.

*Педагогическое значение игры.* Игра развивает быстроту бега и ловкость действий. У учащихся воспитывается наблюдательность, быстрота ориентировки, решительность. Игра требует от участников умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основное движение в игре — бег с переменной направленности и увертыванием.

### **13. «Волк во рву»**

*Место:* Площадка, зал, коридор.

*Подготовка.* Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор — «ров».

Выбираются один или два водящих — «волка», которые становятся во рву. Все остальные играющие — «козы» — размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище».

*Описание игры.* По сигналу руководителя (раз, два, три) козы бегут из дому в противоположную сторону площадки — на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить возможно больше коз. Осаленные, отходят в сторону, подсчитываются и опять

входят в игру. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят во рву. После 2-4 пробежек (по договоренности) выбираются новые волки игра повторяется. Выигрывают те козы, которых ни разу не поймали, и та пара волков, которая за время всех пробежек поймала больше коз. Проигравшими считаются козы, пойманные по два- три раза.

*Правила:* 1. Волки - могут осаливать коз только во рву, когда козы перепрыгивают ров или находятся рядом. 2. Коза, пробежавшая по рву, а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. 3. Козы могут начинать перебежку только по сигналу руководителя. 4. Если коза задержалась у рва, боясь волков, руководитель считает до трех раз, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

*Педагогическое значение игры.* Дети овладевают техникой прыжков в длину, совершенствуют быстроту и координацию движений; приучаются действовать по сигналу, подчиняться авторитету водящего. Игра способствует воспитанию внимания и решительности.

Основное движение в игре — бег и прыжки.

#### **14. «Пустое место»**

*Место.* Площадка, зал, коридор, комната.

*Подготовка.* Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого. Водящий — за кругом. Все играющие складывают руки за спиной.

*Описание игры.* Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит вокруг круга в обратную, сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются: подают друг другу руки или приседают друг перед другом и т. п. Тот, кто не успел занять «пустое» место, водит. Игра без определенного конца. Играют 3-5 мин.

*Правила:* 1. Водящий должен коснуться рук играющего, когда вызывает его на соревнование в беге. 2. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. 3. При встрече оба играющие обязательно выполняют условленное задание; тот, кто не выполнит задания, становится водящим.

*Педагогическое значение игры.* Игра способствует воспитанию быстроты бега, быстроты двигательной реакции, внимания.

Преимущественное движение — бег на скорость с последующим отдыхом.

#### **15. «День» и «ночь»**

*Место.* Площадка, зал.

*Подготовка.* Посередине площадки чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м одна от другой. По обе стороны от них в 10 -20 м параллельно им чертятся линии домов. Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам; спиной одна команда к другой. По жребию одна команда — «день», другая — «ночь».

*Описание игры.* Дается неожиданный голосовой сигнал «День!». Игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а команда «день» их догоняет. Пойманные игроки подсчитываются и отпускаются к своим. Записывается их число. Затем команды: опять выстраиваются у средних линий спиной к ним. Возгласом подается сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков, поэтому строгое чередование нежелательно. Перед сигналом, чтобы отвлечь внимание играющих, можно предложить им делать различные упражнения, например, вытянуть руки вперед, вверх, вперед, вниз или присесть, встать, подняться вверх на носки, опуститься и т. п. В неожиданный для играющих, момент произносится «День!» или «Ночь!». Хорошо эти упражнения выполнять с музыкальным сопровождением. Каждый раз пойманные подсчитываются и отпускаются.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается количество пойманных игроков в каждой команде за одинаковое количество раз ловли. Допустим «день», вызывали 4 раза, а «ночь» — 3 раза. Количество пойманных подсчитывается за 3 первых раза игры. Побеждает команда, у которой больше пойманных игроков.

*Правила:* 1. Запрещается убежать в свой дом раньше, чем руководитель крикнет «День!» или «Ночь!». 2. Ловить можно только до черты дома. 3. Пойманные игроки после подсчета опять участвуют в игре наравне с другими участниками и могут быть снова пойманы.

*Педагогическое значение игры.* У играющих развиваются внимание, самообладание и быстрота двигательной реакции. Она способствует воспитанию быстроты бега и ориентировки. Преимущественный вид движения — резкий бег на короткую дистанцию.

## **16. «Третий лишний»**

Участники игры выбирают двух водящих. Все остальные выстраиваются в круг на расстоянии вытянутых рук, встав лицом к центру попарно, один в затылок к другому. Один из водящих становится «пятнашкой», другой лишним. Они встают за кругом с противоположных сторон. Лишний по сигналу убегает, а «пятнашка» его догоняет. Спасаясь от погони, лишний может встать впереди любой пары. Тогда тот, кто стоит сзади, становится третьим лишним, и уже он должен убежать от «пятнашки». Во время игры нельзя забегать в круг. Если водящему удалось догнать лишнего и коснуться его рукой — они меняются ролями.

## **17. «Караси и щука»**

*Место.* Площадка.

*Подготовка.* На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два «дома» карасей, примерно на расстоянии 15-30 м. Один из наиболее подвижных и ловких играющих — «щука». Все остальные — «караси». Караси становятся в одном из своих домов, а щука — посередине «реки» — площадки.

Когда пойманных будет 4-5 человек, они образуют цепь: становятся в одну линию посередине площадки и держат друг друга за руки, образуя ворота. Такое построение в этой игре называется «сеть». Когда образована сеть, караси после счета щуки пробегают на другую сторону через сеть (под руками), а щука стоит сзади сети и ловит выбегающих из нее карасей. Пойманные присоединяются к сети. Когда сеть будет большая, из нее составляется круг — «корзина». Теперь не пойманные караси пробегают через корзину, а щука, стоя за ней, ловит их. Когда карасей останется совсем мало, пойманные образуют «верши», т. е. становятся в два ряда, лицом друг к другу, образуя коридор. Если, места мало, то коридор устанавливается по диагонали площадки. Щука становится в двух шагах от выхода из коридора и ловит карасей. Игра кончается, когда все караси выловлены. Последний пойманный карась в следующий раз становится щукой.

*Правила:* 1. Тот, кто выбежал из дома до того, как щука сосчитает: «Раз, два, три!» — считается пойманным. 2. Если караси медлят с перебежкой, то щука еще раз считает громко до трех. Если и за это время караси не выбегут, то считаются пойманными. 3. Пойманные, образуя «сеть», «корзину» и «верши», не имеют права задерживать карасей. 4. Все караси при перебежке обязаны пройти сеть, корзину или верши; нарушившие правило считаются пойманными. 5. Игроки, образующие корзину, могут поймать щуку, если им удастся закинуть сплетенные руки за спину щуки и загнать ее в корзину. Щуку можно поймать и в верши, если она зайдет туда и пойманные караси окружают ее, соединив руки на концах коридора. Если щука попадет в корзину или верши, то все пойманные караси убегают домой и выбирается новая щука, а прежняя становится карасем.

*Педагогическое значение игры.* В этой игре дети учатся действовать организованно в коллективе, так как игра требует согласованных совместных действий для достижения цели. Игра развивает самостоятельность, инициативу, решительность, сообразительность, а также быстроту и ловкость. Совместные действия способствуют воспитанию чувства товарищества. Основной вид движения — бег с изменением направлений и кратковременным отдых

### **18. «Перетягивание через черту»**

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого «перетянули», дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрой приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими» игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за серединою линию, а не на три-четыре шага, как в более сложном варианте.

### **19. «Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды, одна из которых—охотники—становится по кругу (перед чертой), а вторая — утки — входит в середину круга. У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая из круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг.

Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время.

Можно установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток.

### **20. «Гонка мячей по кругу»**

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны. У них в руках по мячу.

После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их надо поднять и с места падения продолжать игру. Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся с разных сторон круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). При этом также первые номера передают мяч, только первым, а вторые только вторым. Задача каждой команды — передавать мяч быстрее, чтобы один мяч догнал другой. По свистку (хлопку) можно неожиданно менять направление передач.

### **21. «Вызов»**

*Место.* Площадка, зал, коридор.

*Подготовка.* На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 10-30 м чертятся линии городов.. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана. Одна команда выстраивается шеренгой за линию одного города, другая — за линией противоположного. Капитаны бросают жребий, какой команде начинать игру.

*Описание игры.* Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды, участники которой вытягивают правые руки вперед, ладонями вверх, согнув руки в локтях. Посланный игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды:



он дотрагивается до ладоней играющих, тот, кого он коснется в третий раз, вызван им. После третьего прикосновения игрок бежит к себе домой, а вызванный догоняет его, стараясь поймать его до линии города. Пойманный игрок идет в плен. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный играющий становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов, тот поступает так же, как и первый, и т. д. Каждый раз пленный становится в затылок поймавшего его или убежавшего от него. Участники каждой команды стремятся не попасть в плен и выручить своего игрока из плена. С этой целью играющие стараются вызвать игрока противоположной команды, у которого находится пленник. Если вызванный игрок не сможет догнать своего противника, то он идет в плен и пленник его возвращается на свое место. Если же вызванный его догонит, то у этого игрока будет два пленника. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется. Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (7-15 мин.) будет больше пленных, или команда, забравшая всех «противников» в плен.

*Правила:* 1. Вызывающий игрок может коснуться ладоней одного, двух или трех противников, по своему усмотрению, по всего 3 раза, громко подсчитывая каждый раз. 2. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперед только правую (или только левую по договоренности) руку. 3. Пленники должны стоять сзади игрока, взявшего их в плен. 4. Пленного можно выручить. Для этого надо вызвать игрока, у которого находится пленник, и если вызванный будет взят в плен, то его пленник освобождается и возвращается к себе в город. Если у вызванного игрока несколько пленных, то все они освобождаются. 5. Капитан посылает игроков на вызов по своему усмотрению. Можно установить очередность. 6. Если капитан попал в плен, его заменяет кто-либо из игроков его команды.

*Педагогическое значение игры.* Игра способствует развитию быстроты бега и ловкости. Участникам приходится выручать товарищей из плена, преодолевать нерешительность, вызывая иногда игроков более сильных, чтобы спасти своих пленных. Все это способствует воспитанию чувства товарищества и смелости. Каждый игрок может сопоставить свои силы с силами товарищей, вызывая их на соревнование по своему усмотрению, что развивает у детей объективную самооценку и инициативу. Капитаны, направляя своих игроков на вызов, учитывают сложившуюся обстановку в игре, свои силы и силы товарищей, дают определенные наказания посылаемым игрокам; это воспитывает у детей умение организовать свою команду.

Основное движение в игре — бег на скорость, чередующийся с отдыхом.

## **22. «Борьба за мяч»**

*Место и инвентарь.* Площадка, зал, баскетбольный мяч (можно заменить его волейбольным или футбольным).

*Подготовка.* В игре участвуют две равные команды. Игроки одной из команд надевают повязки, цветные жилетки и т. п., чтобы чем-либо отли-

чаться от «противников». Площадка для игры ограничивается. Выбираются капитаны команд, которые идут на середину площадки. Все остальные играющие размещаются по всей площадке, причем, размещаясь, стремятся стать парами: один игрок из одной команды, другой — из другой.

*Описание игры.* Подбрасывается мяч между капитанами. Капитаны стараются его схватить с воздуха или отбить кому-либо из своих игроков.

Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой, команды стремятся отбить, перехватить мяч у противников и, в свою очередь, завладев им, перебрасывают своим игрокам. Таким образом, идет борьба за мяч между двумя командами. Задача игры: сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается с середины площадки, т. е. судья подбрасывает мяч между капитанами. Если мяч во время передач перехвачен «противниками», команда теряет набранное количество передач и счет передач начинается снова, когда она завладеет мячом.

Играют 10-15 мин. Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

*Правила:* 1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать. 2. Если мяч вылетит за пределы площадки, с того места, где он перелетел границу, его вбрасывает игрок команды «противника». 3. Если схватятся за мяч одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает спорный мяч: два игрока, схватившиеся за мяч, становятся лицом друг к другу, и судья подбрасывает мяч между ними. 4. Бегать с мячом по площадке нельзя. Мяч можно вести ударами о землю. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, судья останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где произошла ошибка. 5. Если во время передач мяч перехвачен «противником», счет передач аннулируется и начинается вновь. 6. Если во время передач «противник» допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру, отдает мяч передающей команде и счет продолжается.

*Педагогическое значение игры.* Дети подготавливаются к спортивным играм в баскетбол и ручной мяч. В игре совершенствуются навыки владения мячом, а также тактические приемы, необходимые для этих спортивных игр.

Преимущественные виды движений — все элементы баскетбола и ручного мяча, за исключением попадания в корзину или в ворота.

### **23. «Перетягивание каната»**

*Место и инвентарь.* Площадка, зал, коридор. 1-2 каната, каждый длиной 6 -10 м. Для 2 команд требуется только один канат.

*Подготовка.* Канат кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно средней черте с обеих сторон в 2-3 м от нее проводятся еще две черты.

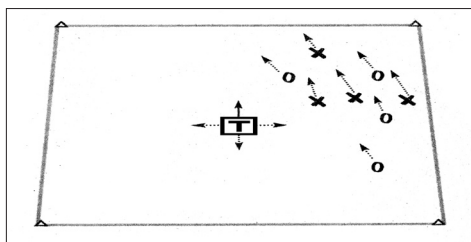
Играющие делятся на 2 команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки через одного были с одной стороны его и через одного — с другой.

*Описание игры.* По сигналу руководителя играющие берутся руками за канат и поднимают его с пола. По свистку руководителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда канат будет, перетянут на 2-3 м от средней линии (за линию, нарисованную параллельно ей) в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным свистком. Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла больше раз перетянуть канат на свою сторону. Если учащихся очень много и позволяют размеры площадки, то можно проводить перетягивание с 2 канатами, разделив играющих на 4 команды. Победившие затем играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

*Правила:* 1. Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. 3. Канат считается перетянутым, если середина его находится в 3 м от средней линии на стороне противника.

#### 24. «Реакции и быстрота движений»

*Организация и содержание.* На площадке размечается квадрат со стороной 10 м. Вся группа выстраивается на одной стороне в шеренгу лицом к тренеру. Игроки надевают контрастные манишки и образуют 2-3 команды. По сигналу играющие делают рывок, стремясь достигнуть определенной, названной линии. Игрок, достигший линии последним, приносит штрафное очко своей команде. В конце упражнения очки суммируются.

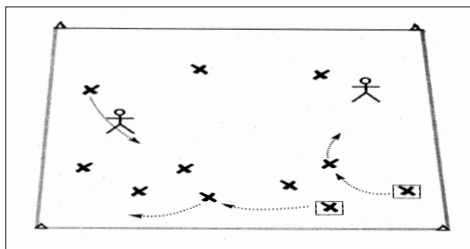


*Инвентарь.* Четыре стойки и 1-3 комплекта разноцветных манишек.

*Рекомендация.* Упражнение можно усложнить, изменяя, уже по ходу бега, направление, в котором должны двигаться игроки, тем самым, развивая реакцию.

#### 25. «Смена скорости и направления движения в беге»

*Организация и содержание.* Группа игроков расходится по площадке размером 20 м. Двое из них одеты в манишки и являются водящими. Эти двое стараются догнать остальных, которые, в свою очередь, стремятся уйти от преследования. Каждый осаленный застывает на том месте, где его догнали, в положении ноги врозь и расставлены по-шире, руки вытянуты в сторону. Это игрок может продолжить упражнения, если одному из партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши между ногами, причем ни тот, ни другой в этот момент не должны быть осаленными.

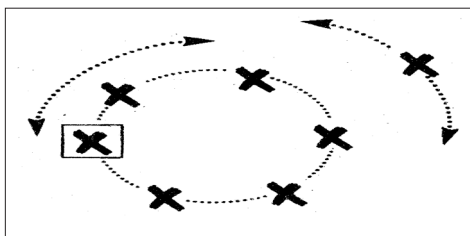


*Инвентарь.* Четыре стойки, две манишки разного цвета.

*Рекомендация.* Время, необходимое двум водящим для «околдовывания» всей группы, фиксируется и становится ориентиром для побития рекорда следующей парой.

## 26. «Финты корпусом»

*Содержание и организация.* Шесть игроков берутся за руки, образуя круг диаметром 5 м, в котором выделяется один из игроков. Еще один становится «преследователем» и располагается в нескольких метрах поодаль. Дается сигнал игроку, оставшемуся снаружи, и тот стремится осалить выделенного партнера в круге. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера.



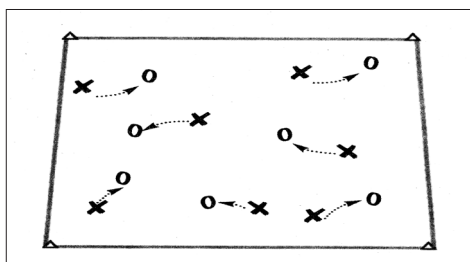
По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый попробовал себя и в той, и в другой роли.

*Инвентарь.* На площадке размечается круг. Одна манишка.

*Рекомендация.* Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

## 27. «Техника старта остановки, преследования, опеки и смены направления движения на скорости»

*Организация и содержание.* Игроки разбиваются на пары и работают в квадрате со стороной 11 м. Они получают номера 1 и 2, и один из них пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата.



Преследующий игрок не должен касаться соперника, но при этом должен на бегу стремиться держаться как можно ближе к нему. Через равные интервалы времени дается свисток, и все игроки должны в этот момент остановиться.

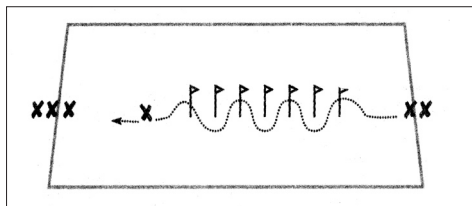
Если, преследующий может дотянуться до соперника и осалить его, то он получает очко; если нет, то очко получает преследуемый. После определенного периода игроки меняются ролями.

*Инвентарь.* Четыре стойки, два комплекта цветных манишек.

*Рекомендация.* После определенного количества «погонь» можно перетасовать пары, чтобы дать возможность иметь разного соперника.

### 28. «Смена направления движения на скорости»

*Организация и содержание.* Две группы игроков на расстоянии 20 м друг от друга, флажки с интервалом 2 м. Первый проходит флажки, не задевая их, пока не достигнет противоположной группы, из которой стартует следующий, повторяя упражнение в противоположном направлении.

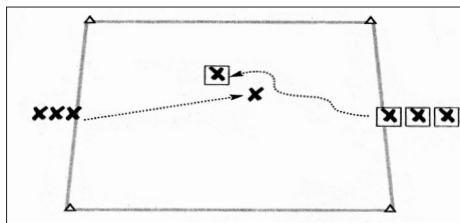


*Инвентарь.* Семь флажков.

*Рекомендация.* Темп и количество флажков можно, по мере прогресса, постепенно увеличивать, можно также сокращать интервал между флажками, усложняя задачу.

### 29. «Смена направления и скорости движения»

*Организация и содержание.* Две колонки, находящиеся друг против друга на расстоянии 15 м, работают в коридоре шириной 10 м. Первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне, стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонке, не давая сопернику помешать ему. Оба бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или заблокировать другого, если он - обороняющийся. Они финишируют, примыкая к противоположным колонкам, после чего стартуют следующие двое.



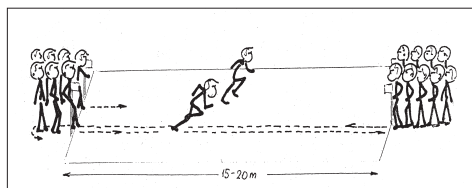
*Инвентарь.* Четыре стойки, один комплект цветных жилеток.

*Рекомендация.* Для атакующего коридор сужается или для обороняющегося расширяется, чтобы развивать у игроков ловкость движения.

## ЭСТАФЕТЫ

### Для воспитания быстроты

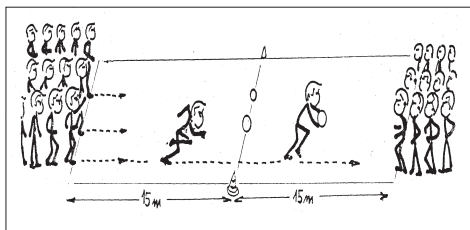
1. В спортивном зале или на открытой площадке на расстоянии 15-20 м друг от друга проводятся две линии старта которые обозначаются флажками.



Игроки каждой команды делятся на две группы и занимают места на противоположных друг от друга линиях. По стартовому сигналу два соперника максимально быстро бегут в сторону противо-

ложно касаются плеча своего партнера из противостоящей группы, который бежит в обратную сторону. Закончивший становится замыкающим в колонне игроков своей команды. Выигрывает та команда, чьи участники быстрее займут место в своей колонне.

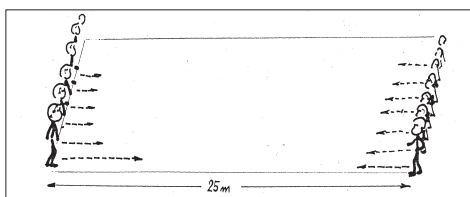
2. На расстоянии 30 м проводятся две линии, на которых в колонну по



одному выстраиваются, разделившись на две группы, игроки команд. Посредине площадки на расстоянии 15 м от каждой из линий проводится средняя линия, на которой устанавливаются мячи, — по одному на каждую играющую команду. Стартующие

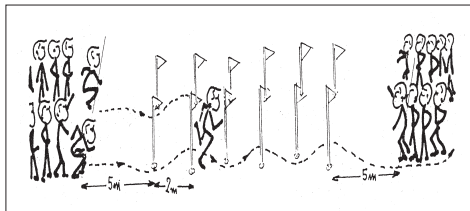
участники бегут вперед, поднимают мячи и передают их в руки партнеров на противоположной линии. Получив мяч, второй игрок бежит вперед, кладет мяч на линию, продолжает бег и, пересекая линию, касается ладони очередного игрока, давая ему тем самым старт.

3. На расстоянии 25 м проводятся две линии. Игроки команд строятся



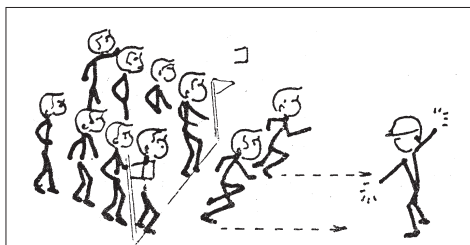
на этих линиях друг против друга в шеренгах. По команде все участники бегут вперед, стараясь пересечь линию как можно быстрее. Команда, все участники которой раньше других окажутся за линией, становится победительницей.

4. На расстоянии 20 м проводятся две линии, между которыми расставляются по шесть флажков для каждой команды. Участники команды делятся на две равные группы. По стартовой команде первые участники



бегут вперед, огибая каждый флажок, на финише этапа они касаются партнера по команде, который бежит таким же образом в обратном направлении.

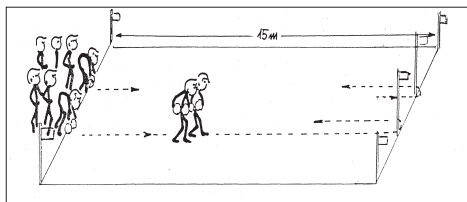
5. На линии старта в колонну по одному строятся две команды. На расстоянии 10-15 м от линии старта



стоит стартер, держа руки на поясе. Стартовый сигнал — руки в стороны. Кто первым из пары соревнующихся коснется руки стартера, получает очко. Победителем становится команда, набравшая большее количество очков.

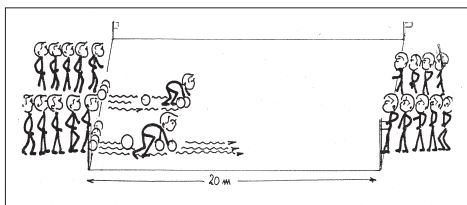
## Для воспитания силы

1. Две линии проводятся на расстоянии 15 м друг от друга. На линии старта два флажка, на противоположной. Участники стоят в двух колоннах, у каждой из которых по два набивных мяча. По стартовому сигналу первые игроки



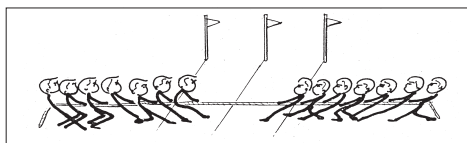
поднимают с пола оба мяча и бегут вперед. Они огибают свои флажки, возвращаются назад к стартовой линии, кладут на становятся на место замыкающего в конце своей колонны. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

2. В зале на расстоянии 20 м проводятся линии — старта и финиша, которые обозначаются флажками. Играют две команды, участники которых делятся на две группы и строятся в колоннах на противоположных линиях площадки. На линии старта у каждой команды по три набивных мяча. По стартовому сигналу первые игроки начинают перемещать набивные мячи так, чтобы два из них находились впереди, а один — позади игрока. Передвинув мячи таким способом в конец площадки, игрок становится в конец колонны, а игру



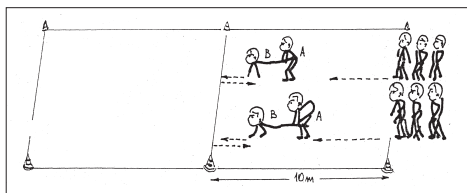
продолжает следующий участник. Команда, первой закончившая эстафету, получает 10 очков, вторая — 8 очков. За каждую потерю мяча — штраф 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. На площадке проводятся три линии, отмеченные флажками. Участники игры делятся на две равные по численности команды и становятся в колоннах, каждая за своей линией, лицом друг к другу. В руках у игроков канат.



По команде игроки тянут канат в свою сторону. Побеждает команда, которая перетянет первого игрока другой команды за среднюю линию.

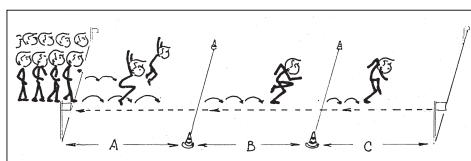
4. На площадке на расстоянии 10 м друг от друга проводятся две линии — старта и финиша. Участники команды строятся на линии старта парами. По сигналу два первых участника из каждой команды начинают движение. Один передвигается на руках, другой поддерживает его за ноги. Достигнув



противоположной линии, они меняются местами. Каждая пара, пришедшая к финишу первой, получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

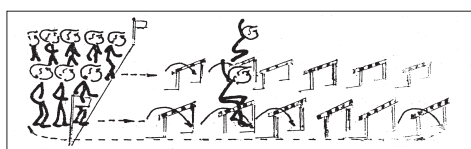
### Для воспитания прыгучести

1. На площадке проводятся четыре линии, размеченные флажками и пирамидками. Команды строятся



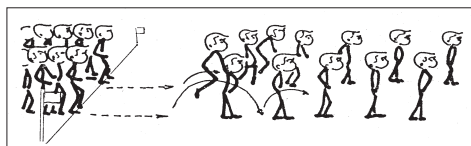
в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки каждой команды начинают прыгать — на двух ногах (зона А), с ноги на ногу (зона В), на одной ноге (зона С), Длина каждой из зон — 5-8 м. Достигнув дальней линии, они разворачиваются и бегут к своей команде. Выигрывает команда, первой окончившая эстафет.

2. Перед каждой из команд с интервалами в 1 м устанавливаются невысокие барьеры. По сигналу первые участники пробегает 10 м до первого барьера,



перепрыгивают через барьеры, толкаясь двумя ногами, и бегут в конец своей колонны, оббежав барьеры сбоку. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

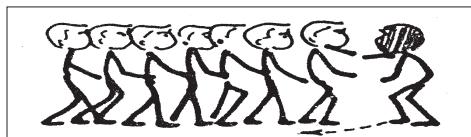
3. Участники каждой из команд делятся на две группы. Одни находятся на линии старта в колоннах, другие — выстраиваются на игровой площадке перед ними на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу первые участники команд выбегают с линии старта, перепрыгивают через стоящих впереди партнеров,



опираясь руками об их спины. Перескочив через последнего стоящего партнера, прыгавший сам становится в колонну в 2-х м впереди в направлении движения.

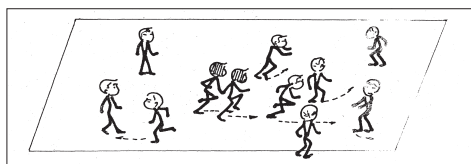
### Для воспитания ловкости

1. Игроки строятся один за другим, положив руки на пояс партнера, стоящего впереди. Перед группой находится один из играющих и старается, переме-



щаясь в разные стороны, дотронуться до партнера, стоящего последним в колонне. Если это ему удастся, то они меняются местами.

2. Площадка для игры обозначается линиями, а размер ее зависит от количества играющих. Определяется пара ведущих которые, держась за

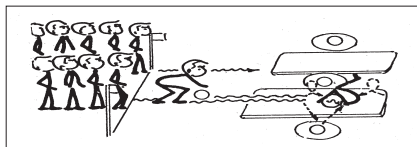


руки, должны догонять и ловить остальных участников. Пойманные участники берутся за руки



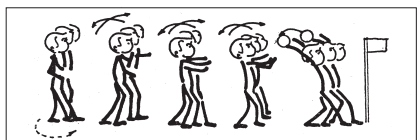
с ведущими и ловят оставшихся. Когда будет поймано большее количество игроков, то они делятся на пары и ловят оставшихся. Выигрывает последний, оставшийся не пойманным.

3. На расстоянии 10 м от линии старта уложены маты, рядом с которыми нарисованы круги диаметром 1 м, а в центре их лежат набивные мячи. Стартующие участники катят мячи до матов, оставляют их там, выполняют кувырки вперед и назад, перекладывают мячи из круга в круг и, катя другой мяч, возвращаются к своей колонне, передавая мяч следующему партнеру. За каждое нарушение правил дается штраф в 1 очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

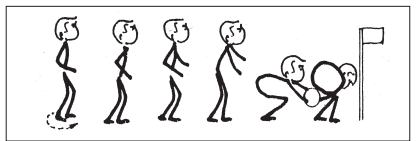


### Для воспитания гибкости

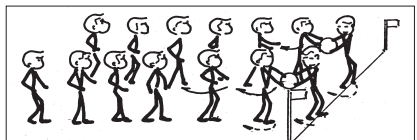
1. Участники игры строятся по командам в колоннах. Первые в колоннах держат в руках по одному мячу. По сигналу они передают мячи двумя руками над головой назад своим партнерам, которые поочередно передают мячи следующим игрокам. Когда последний в колонне получает мяч, команда разворачивается в обратную сторону и игра продолжается. Выигрывает команда, первой закончившая игру.



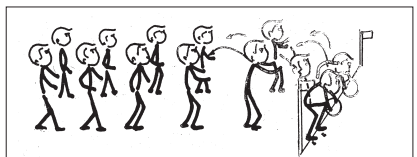
2. Игроки становятся в колонны, стоящие первыми держат в руках по набивному мячу. По сигналу, игрок с мячом прыгает вперед и передает мяч между ног назад своему партнеру. Остальные игроки повторяют это упражнение.



3. Команды стоят в колоннах, первые в них держат по одному мячу. По сигналу они передают мяч назад с поворотом в определенную сторону, не отрывая стоп от пола. Условия игры и определения победителя, как в предыдущей игре.

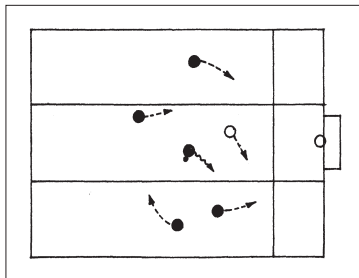


4. Команды стоят в колоннах. По сигналу стоящие первыми, держат мяч двумя руками сзади, поворачиваются лицом к колонне и с наклоном вперед передают мяч партнеру. Во время передачи каждый участник делает полный поворот. Определение победителей, как и в предыдущей игре.



## Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации атакующих действий

### Задача 1. Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий.



*Организация и содержание.* Разделить площадку на три зоны (вдоль). Задача 5 нападающих, играющих против 1 защитника, забить гол, перестраиваясь так, чтобы в каждой зоне всегда находилось по одному нападающему.

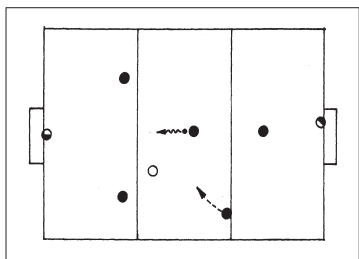
*Инвентарь.* Манишки разного цвета, 1 мяч, разметочные фишки.

*Рекомендация.* Игра 5 против 2; задача

нападающих - использовать всю площадку.

- 1) Игра 5 против 3; задача - та же.
- 2) Игра 5 против 4; задача - та же.
- 3) Игра 5 против 5; задача - та же.

### Задача 2. Рациональное расположение по площадке при организации атакующих действий.



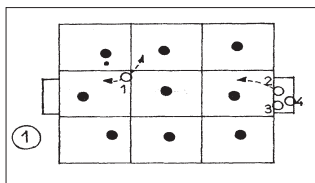
*Организация и содержание.* Площадка делится на 3 зоны. Задача 5 нападающих, играющих против 1 защитника, забить гол, причем в каждой из зон должен постоянно находиться один из нападающих, которые по необходимости меняться местами.

*Инвентарь.* 1 мяч, разметочные фишки, манишки разного цвета.

*Рекомендация.*

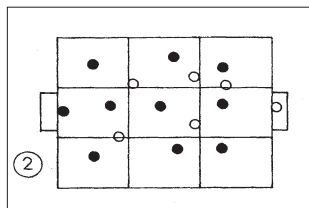
1) Игра 5 против 2. Нападающие должны использовать: а) отход с последующей атакой страхующих сзади; б) перемещение (смену) игроков между зонами.

- 2) Игра 5 против 3. Задачи те же.
- 3) Игра 5 против 4. Задачи те же.
- 4) Игра 5 против 5. За оставленную зону команде соперников дается возможность пробить свободный удар



### Задача 3. Рациональное расположение по площадке при организации атакующих действий.

*Организация и содержание.* Площадка делится на 9 или 6 зон. В каждой зоне действует 1 нападающий и может действовать только в своей и смежных с ней зонах.



Игра по схеме 1.

А. 9 против 1: игроки • должны не дать игроку О перехватить мяч, четко выполняя правила игры.

Б. 9 против 2, затем 9 против 3: увеличивать на одного количество игроков О после каждых 4 передач, выполненных игроками •. Задача • - не

дать отобрать мяч как можно дольше.

Игра по схеме 2.

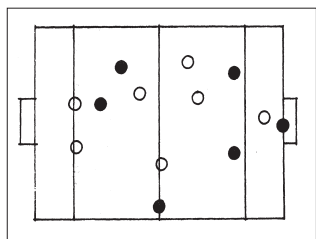
А. 9 против 5: задача нападающих • - забить гол, четко выполняя правила игры; задача защитников о - отобрать мяч у нападающих.

Б. 9 против 5 (4 игрока О в ожидании): как только защитникам О удастся отобрать мяч у нападающих •, в игру включаются 4 ждущих игрока О, и направление атаки меняется.

Площадка делится на зоны в соответствии с количеством игроков.

*Инвентарь.* 1 мяч, разметочные фишки, манишки двух цветов.

**Задача 4. Выбор правильной позиции на поле в зависимости от хода игры и расположения партнеров и соперников, создавая минимальные разрывы между линиями.**

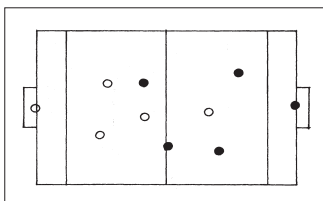


*Организация и содержание.* Игровое упражнение с применением предыдущих трех упражнений без деления площадки на зоны. В процессе игры возможны остановки с коррекцией происходящих действий в игровых ситуациях согласно изученных действий в предыдущих упражнениях.

*Инвентарь.* 1 мяч, манишки разного цвета.

### Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий

**Задача 1. Применение персональной опеки.**



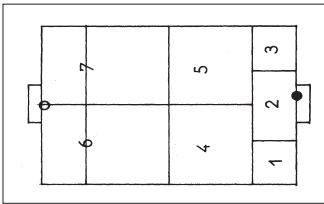
*Организация и содержание.* Игра по правилам игры в футбол 5 против 5. Одной из команд поставить задачу при потере мяча осуществлять персональную опеку соперников по всему полю. До игры следует назначить, кто кого будет опекать. Игроки второй команды играют свободно, не осуществляя опеки. Поменяться ролями.

*Инвентарь.* 1 мяч, манишки разного цвета.

*Рекомендация.* Так как персональной опеки требует больших затрат энергии и утомительна, при необходимости регулировать переход мяча от одной команды к другой.

### **Задача 2. Ведение зонной обороны.**

*Организация и содержание.* Разделить площадку на 7 зон. Играют команда А против команды В. Перед началом игры тренер назначает команду, которая при потере мяча должна переходить к защите по зонам.



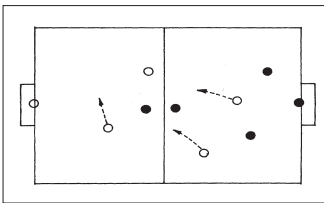
Каждая команда А против команды В. Перед началом игры тренер назначает команду, которая при потере мяча должна переходить к защите по зонам. Каждый игрок осуществляет защиту одной из зон, используя ту или иную технику. В зонах 1,2,3- необходима очень плотная опека нападающих, так как эти зоны близки к воротам.

В зонах 4, 5 – необходима опека-контроль, так как в этих зонах определяется дальнейшее развитие игры. В зонах 6, 7 – необходимо препятствовать перемещению соперников в зоны 4 и 5, чтобы они не могли прийти на помощь игрокам тех зон в случае численного преимущества соперника.

*Инвентарь.* 1 мяч, майки разного цвета, вешки.

### **Задача 3. Коллективный отход после потери мяча и ведение комбинированной обороны.**

*Организация и содержание.* Игра 5 против 5. Одной из команд поставить задачу организации защиты:

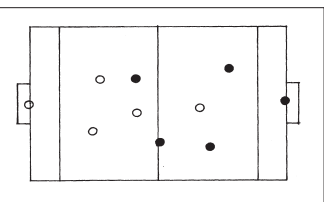


поставить задачу организации защиты:

- отходить на свою половину поля сразу после потери мяча;
- осуществлять ведение зонной обороны;
- осуществлять ведение комбинированной обороны.

До игры следует конкретно назначить, кого кого будет опекать. Игроки второй команды играют свободно, не осуществляя опеки. Через определенное время поменяться ролями.

*Инвентарь.* 1 мяч, манишки разного цвета.



### **Задача 4. Применение по мере необходимости различные системы ведения обороны.**

*Организация и содержание.* Игра между командами А и В. Каждой команде дать разные задания по выполнению систем ведения обороны: 1) персональная опека; 2) зонная опека; 4) комбинированная оборона.

*Инвентарь.* 1 мяч, манишки разного цвета.

## **8. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА**

Интегральная подготовка – это объединение, координация и реализация в условиях тренировочного процесса различных сторон подготовленности спортсменов.

Можно сказать, что идея «обеспечения слаженности комплексных про-

явлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности, принадлежащая В.Н. Платонову, продуктивно использовалась преподавателями и учителями в организации и проведении учебных занятий по спортивным играм и секционной работе.

Взяв за основу приведенное таких упражнений можно придумывать свои варианты, но лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка юного футболиста. Необходимо учитывать возраст детей с которыми работаешь — каждый возраст имеет свои технические и физические возможности, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

### **Упражнение интегрального характера**

**Задача 1.** Умение занимать правильную позицию на поле в зависимости от хода игры, расположения партнеров и соперников так, чтобы игроки команды покрывали всю его площадь. Научиться ориентироваться и применять по мере необходимости различные системы атаки. Научиться ориентироваться и применять по мере необходимости различные системы ведения обороны. Обеспечение быстрого перехода от обороны к атаке и наоборот. Обеспечение минимальной связи между линиями.

**Организация и содержание.** Игра между командами А и В. Каждой команде дать разные задания по выполнению приемов: 1) позиционная атака; 2) контр атака; 3) фланговая атака; 4) чередование выше названных приемов. Одна из команд выполняет оборонительные действия при отборе мяча у атакующей команды переходит к атаке, а потерявшая мяч к обороне выполняет разные задания по выполнению приемов атаки и защиты.

**Варианты:** плюс ко всему гол засчитывается только после выполнения атакующей командой комбинаций: 1) «стенка»; 2) «скрещивание»; и т.п.

**Инвентарь.** 1 мяч, манишки разного цвета.

## **9. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА**

В современной периодизации психического развития младший школьный возраст охватывает период от 6-7 до 9-11 лет. В школе система «ребенок — взрослый» дифференцируется на «ребенок — родители» и «ребенок — учитель (тренер)». Последняя начинает определять отношения ребенка к родителям и отношения с другими детьми.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится учение. Но в момент прихода в школу учебной деятельности как таковой еще нет, она должна быть создана в форме умений учиться.

Парадокс учебной деятельности состоит в том, что предметом изменения становится сам ребенок как субъект, осуществляющий эту деятельность. Учебная деятельность поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем он был» и «чем он стал».

Учитывая то, что выбор вида спорта в начале спортивной карьеры делается под влиянием родителей, группы сверстников, или потому что пригласил тренер, личностная мотивация к занятиям спортом формируется в ходе спортивной деятельности.

Таким образом, младший школьный возраст является важным периодом развития тех физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов, как в повседневной деятельности, так и в той деятельности, которая может быть специально организованной, т.е. занятия футболом.

В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание лично-престижную установку.

Первая установка достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде.

Вторая установка возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Когда ребенок ориентирован на задачу то личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха.

Когда ребенок ориентирован на лично - престижную установку то личные достижения он связывает, прежде всего, с представлением о том что спортивный успех достигается только способностями или же незаконными способами (такими, как попытка обмануть педагога, агрессивное поведение по отношению к окружающим). Дети с лично - престижными установками либо будут сомневаться в своих способностях («Зачем этим заниматься, если у меня нет того, что требуется?») или будут увлекаться обманной тактикой.

Тренер может в процессе постановки цели или усилить ориентацию на задачу, или создать лично - престижную установку.

Таким образом, если тренер будет стремиться усилить позитивную мотивацию к футболу, необходимо содействовать развитию ориентации на задачу. Доказано, что дети с 7 до 10 лет ориентированы только на задачу.

Большое воспитывающее воздействие на занимающихся оказывает тренер своим личным примером, поведением, внешним обликом, отношением к работе и к людям, а также проявлением высоких моральных качеств — честности, справедливости, принципиальности, настойчивости и вместе с тем терпимости, чуткости и тактичности. Для успешного воспитания юных футболистов тренер должен хорошо знать своих учеников, интересоваться не только их спортивными успехами, но и склонностями, увлечениями, бытовыми условиями, поведением дома и в школе и т. п. Необходимо постоянно интересоваться успеваемостью и дисциплиной занимающихся в общеобразовательной школе, установить личную связь с классными руководителями и родителями юных футболистов. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (уста-

новку) на решение задач настраивая занимающихся на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде.

Таким образом, младший школьный возраст является важным периодом развития тех физиологических функций организма ребенка, которые способствуют реализации сложных психомоторных актов, как в повседневной деятельности, так и в той деятельности, которая может быть специально организованной (например, занятия футболом).

### **Специфика продуктивного общения с занимающимися**

Развитие продуктивного общения с группой занимающихся необходимо для успешной организации учебного процесса. Установление и развитие духа сотрудничества, взаимопомощи между всеми участниками образовательного процесса - залог создания нормального рабочего климата и достижения результата. Чтобы Вы ни делали, как тренер будь то обучение навыкам, приемам, мотивирование детей, выслушивание и решение их проблем, участие в неформальных мероприятиях все это достигается через интерактивное (речевое) и не словесное (мимики, жеста, голосовых модуляций, телодвижений и пр.) общение. Чтобы стать хорошим тренером, необходимо овладеть навыками продуктивной коммуникабельности (общения).

#### ***Принципы продуктивного общения***

1) Будьте тренером-энтузиастом.

Поставьте себя перед группой как лидер-энтузиаст. Помните, что Ваш энтузиазм и любовь к футболу передаются Вашим ученикам, прививая им радость игры.

2) Будьте позитивным тренером.

Ведите интерактивное общение с Вашими занимающимися в позитивной манере, своим поведением устанавливайте пример для подражания. Бесконечная критика и окрики снизят уровень мотивации, а то и вообще отобьют детям охоту заниматься футболом. Поэтому не скупитесь на похвалу - пускай чаще звучат от Вас слова одобрения поддержки.

3) Будьте требовательным, уважительным и справедливым.

Четко и ясно объясните занимающимся, что от них требуется. В то же время, Ваши ожидания должны строиться на предыдущем опыте и способностях детей, не требуйте недостижимого.

4) Будьте последовательным во взаимоотношениях с занимающимися.

Контакт со всеми занимающимися должен быть стабильным, взвешенным и последовательным, независимо от ситуации (до и после каждого занятия или игры). В противном случае занимающиеся будут сбиты с толку, не понимая, чего от них хотят и что имеет в виду тренер, давая свои наставления. В итоге они потеряют своё уважение к Вам.

5) Умейте слушать.

Умение слушать это очень важный компонент эффективного контакта с занимающимися. Всегда демонстрируйте готовность выслушать занимающихся, которые хотят поделиться чувствами, заботами и соображениями.

6) Обеспечьте действенную обратную связь при определении и исправлении ошибок.

Ваш устный контакт с занимающимся должен быть оптимистичным и информативным. Излагайте свои мысли ясно и лаконично. Исправляя допущенную занимающимся ошибку, вначале скажите ему, что им было сделано хорошо. Тогда занимающийся будет знать, какой элемент упражнения или компонент приёма он выполняет правильно. И только после этого укажите, что следует сделать, чтобы исправить ошибку. Всегда заканчивайте поправку на добром слове, посоветовав занимающемуся быть терпеливым. Здесь очень важно самомнение занимающегося, как индивидуума, от его способности выполнять тот или иной технический приём или упражнение. Исходя из этого, чувство собственного достоинства занимающегося не будет задето только из-за того, что он неправильно выполняет упражнение или технический прием.

7) Поощряйте и объясняйте занимающимся значение вклада каждого в успехах группы или команды.

Все ученики группы это часть команды и занимающийся обязан и должен демонстрировать свою веру в способности каждого занимающегося внести свой вклад в создании здоровой атмосферы в команде. Вы и ваши занимающиеся должны ценить друг друга. Тренеру следует всячески поощрять чувство товарищества и взаимной поддержки. Всё это путь к созданию здорового коллектива.

8) Ко всем занимающимся относитесь как к личностям.

Важным качеством тренер является отзывчивость, умение показать занимающимся, что Вы искренне воспринимаете их как личностей. Старайтесь поговорить с каждым из них на занятии или игре, приветствуя их, обращайтесь к ним по имени. Постарайтесь вести на каждого занимающегося досье и регулярно обсуждайте с ними вопросы там содержащиеся. Общайтесь с занимающимися так же, как общаетесь со своими детьми.

### ***Несловесное общение***

Контакт с занимающимися может быть как словесным, так и бессловесным. Тренера передают занимающимся достаточно обширную информацию своими действиями, мимикой, жестами, телодвижением, поведенческими манерами, интонацией голоса.

Как Вы ведете себя перед занятием или игрой? Что Вы делаете во время занятия или игры? Как Вы ведете себя, когда команда выигрывает или проигрывает?

Несловесное поведение тренера должно всегда совпадать с его словесным поведением. Ваши ученики должны постоянно видеть, что слово у Вас не расходится с делом во всем.

Например, если Вы требуете от занимающихся пунктуальности при явки



на занятия или другие мероприятия, то и Ваше поведение должно отражать это требование.

Всё, что Вы сообщаете занимающимся неслесловесными средствами, имеет такое же серьезное значение, как и то, что Вы сообщаете им голосом. Например, Ваш занимающийся наносит сопернику, во время игры, удар ногой, но штраф за это не получает. тренер, который устно не выразит порицания за это нарушение, показывает свое молчаливое согласие с неспортивным поведением занимающегося.

В качестве положительного примера неслесловесной коммуникации (общения) можно привести ситуацию, когда тренер приветствует хороший эпизод в исполнении занимающегося с помощью глаз, улыбки или пожатием руки. В качестве негативного примера можно привести внешний вид разозлённого тренера, стоящего широко расставив ноги, сжатыми губами, сузившимися глазами, руки судорожно сцеплены, голова осуждающе покачивается из стороны в сторону.

Главное, всегда помнить о тех сигналах, которые Вы посылаете занимающимся своим поведением, как словесными, так и неслесловесными средствами.

Часто бывает, что в процессе словесного и неслесловесного общения передаётся противоречивая информация. В таких случаях мы склонны верить неслесловесным проявлениям, прежде всего потому, что понимаем: они являются бессознательными, трудно контролируемые, следовательно, говорящие об истинных чувствах.

### *Эффективное использование голоса и жестикуляции*

Эффективность Вашего словесного и не словесного общения с занимающимися будет зависеть от того, насколько грамотно Вы используете свой голос, мимику, жесты.

1) Действенное использование голоса.

Несколько рекомендаций относительно правильного использования голоса:

\* говорите ясным языком, поддерживая при этом непрерывный визуальный контакт.

Периодически присматривайтесь к тем, кто стоит (сидит) дальше от Вас. Видите ли Вы признаки того, что они хорошо слышат? Если есть сомнения — спросите.

\* Голос должен звучать чуть громче Вашего обычного, за исключением тех случаев, когда приходится напрягать голосовые связки для передачи команд на большое расстояние, например, на футбольном поле. Некоторые тренеры умеют привлечь сосредоточенное внимание, умышленно понижая голос. Попробуйте!

\* Используйте изменение формы слова или интонации для передачи различных состояний (энергичная форма, терпеливая, серьезная, озабоченная).

\* На показ или объяснение приема не затрачивайте больше трех минут. Сначала показ — затем объяснение. Во время объяснений говорите языком понят-

ным Вашей аудитории (с учетом возраста, уровня подготовленности). Следите за реакцией: понимают Вас занимающиеся или не понимают.

2) Действенное использование «языка жеста».

Некоторые предложения по эффективному использованию «языка жеста»:

\* передвигайтесь между занимающимися, чтобы они чувствовали, что Вы уделяете время каждому;

\* варьируйте расстояние и месторасположение между собой и занимающимися, чтобы таким способом регулировать степень личного контакта. Например, располагаясь совсем близко к ним, чтобы взгляд охватывал всех, Вы тем самым обозначаете Ваше желание непосредственного интерактивного общения;

\* соблюдайте постоянный визуальный контакт со всеми занимающимися. Это не только успокаивает воспитанников, но и Вас снабжает ценной информацией: кто и как Вас слушает и понимает;

\* рукопожатие или легкое похлопывание по плечу, спине, твердое пожатие предплечья – все это сильнодействующие средства передачи Вашего участия и поддержки. Но здесь следует помнить, что если потрепать занимающегося по голове, то это может напомнить ему родительские ласки раннего детства и когда такой приём применяется к занимающемуся, то этот примененный приём может быть воспринят так, как будто это нечто умаляющее и унижительное;

\* старайтесь всегда располагаться лицом к занимающимся, располагаясь спиной к ним, Вы теряете визуальный контакт, столь ценный инструмент не-словесной коммуникации, в тоже время такое расположение тренера может быть воспринято знаком неуважения к ним.

**Внимание!!! Не забывайте...** о том значении, которое имеют Ваши жесты, мимика, движение руками, ногами, выражения глаз при общении с занимающимися.

3) Как привлечь внимание.

Для привлечения внимания занимающихся к тому, что Вы делаете в данный момент, можно пользоваться следующими приёмами:

\* установите постоянное место сбора-построения перед началом каждого занятия;

\* применяйте сигнал (свисток, поднятая рука, и др.), чтобы показать, что Вы требуете внимания.

Если используете свисток, то свистите в меру громко и в меру продолжительно, для привлечения начального внимания. После этого соберите учеников (занимающихся), дайте команду на построение (или соберите в группу), внимательно осмотрите всех, если один или несколько занимающихся не слушают Вас, то взгляните прямо на них и попросите внимания, называя их по именам.

Если Вы видите, что теряете внимание занимающихся, то задайте себе следующие вопросы:

\* достаточно ли ясно и точно Я выражаю свои мысли?

\* все ли хорошо видят и слышат меня?

\* не слишком ли Я много времени затратил на показ и пояснение?

Если ответы отрицательные необходимо перестроиться.

### ***Внимательное выслушивание***

Сам процесс выслушивания инициируется тренером. Что можно показать с помощью мимики, жеста, молчаливого выслушивания, пока занимающийся говорит? При этом нельзя недооценивать, «глаз» в «глаз», контакта с занимающимся. Эти действия показывают занимающемуся, что Вы, как тренер готовы его слушать.

#### **1) Перифраз.**

Повторите своими словами, что именно, по-вашему, сказал занимающийся, чтобы убедиться в том, что Вы поняли, что он имел в виду. Перифраз даёт возможность понять сказанное во всей полноте. Перифраз также даёт ученику возможность, по принципу обратной связи, убедиться в том, что тренер правильно воспринял его информацию. Тогда занимающийся сможет разрешить любое возможное недоразумение.

#### **2) Мостик.**

Можно показать, что Вы слушаете и слышите, что говорит занимающийся с помощью слов-«мостиков», таких как: понял, да, конечно, безусловно, и т.д.

#### **3) Повтор.**

Повторите последнюю фразу или несколько слов, только что сказанных занимающимся. И только.

#### **4) Предложите пояснить сказанное.**

Попросите занимающегося пояснить подробнее, что он только что произнёс. Для этого поставьте под вопрос сделанное занимающемуся замечание, реплику, которые Вы не поняли. Предложив занимающемуся, пояснить сказанное, тем самым Вы демонстрируете своё уважение к нему.

## **10. ОТБОР**

Проблема отбора и поиска футбольного таланта является краеугольным камнем во всей сфере футбольной деятельности.

Программа по футболу для Детско – юношеских спортивных школ утвержденная Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР от 30 июля 1971г. излагает следующее:

«Комплектование ДЮСШ — ответственный этап в ее работе. От способностей занимающихся во многом зависит дальнейший успех ДЮСШ по воспитанию высококвалифицированных футболистов. Поэтому приему занимающихся в группу начальной подготовки должна предшествовать работа тренеров по отбору и поиску одаренных к занятиям футболом мальчиков. Для этого в работе ДЮСШ практикуется шефство над общеобразовательными школами, где организуются секции футбола, а также над командами клуба «Кожаный мяч».

Возможно, предлагаемая система организации отбора и дала целую плеяду талантливых игроков играющих в чемпионатах СССР среди команд мастеров конца 80-х годов XX столетия, которые привлекали своим мастерством огромные массы болельщиков на стадионы, которые умели защитить честь Родины и своего клуба в соревнованиях различного ранга.

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна и в наши дни. Это объясняется тем, что отделения футбола ДЮСШ, СДЮШОР и других до настоящего времени просто физически не в состоянии принять всех желающих.

Прежде чем говорить о принципах и особенностях отбора, необходимо остановиться на некоторых понятиях и определениях. Это связано с тем, что в практике многие тренеры, говоря о каких-то моментах отбора, подразумевают совершенно другие понятия.

Итак, большинство специалистов считает, что отбор — это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта (В.П.Филин, Н.Ж.Булгакова и др). В то же время отбор является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки — достижению высоких спортивных результатов (М.С.Бриль).

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Спортивная ориентация — это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется вид спорта, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Таким образом, задача отбора — отобрать наиболее пригодных ребят, исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации - исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Но любая деятельность, исходя из законов диалектики, развивается и совершенствуется. Естественно, меняются и требования, которым должен отвечать спортсмен.

Весьма существенны и специфичны задачи, стоящие перед спортивными школами. Они сводятся в первую очередь к подготовке для отечественного футбола высококлассного резерва. Поэтому спортивные школы вынуждены работать с отборным контингентом. Естественно, что тренеры, чувствуя большую ответственность, порой опасаются своих ошибок при отборе в отделение футбола ДЮСШ или СДЮШОР. И эти опасения имеют основания. Достаточно сказать, что в практике зафиксировано немало случаев, когда ни один из принятых в школу юных футболистов не заканчивал ее. Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных на-

выков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства: выдающиеся достижения в футболе - результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе. Но так как талант — это редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Самая большая сложность — в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному футболисту и определяют успешность его будущей спортивной деятельности. Выявление этих качеств предопределяет принцип комплексного подхода. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию о юном игроке, но и, сопоставив различные показатели, наметить возможности формирования специальных способностей.

На комплексе показателей, характеризующих перспективность ребят в футбольной деятельности, основана оценка их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей для занятий футболом, несмотря на использование самых современных методов оценок.

Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте — это способ предсказания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т.д. Существует и генетическая зависимость морфологических признаков. В то же время даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются. Например, умственные способности зависят в своем развитии от такого огромного числа генов, что вероятность сохранения у ребенка такой же комбинации очень мала.

К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда эффективен. В практике футбола известно множество примеров, когда слабые оказывались через определенное время занятий среди сильных, и наоборот. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо

качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов. Окончательная характеристика способностей в этом случае проводится по следующей схеме (табл. 1).

### Характеристика способностей

Таблица 1

Соотношение исходного уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень - большие темпы прироста	Очень большие способности
Высокий исходный уровень - средние темпы прироста, и наоборот	Большие способности
Высокий исходный уровень - низкие темпы прироста, и наоборот	Средние способности
Средний исходный уровень - низкие темпы прироста, и наоборот	Малые способности
Низкий исходный уровень - низкие темпы прироста	Очень малые способности

Существуют следующие наиболее распространенные методы прогнозирования (М.С.Бриль):

1. Экстраполирование — перенесение известной информации на неизвестное будущее. Этот метод эффективен, когда существует устойчивая тенденция развития прогнозируемого явления. Так, например, если наблюдается тенденция к быстрой выполнению технических приемов в течение продолжительного времени, то с большой степенью достоверности можно предположить, что она сохранится и в дальнейшем.

2. Метод пороговых значений заключается в установлении зависимости отдельных явлений от одного из элементов, достигшего в своем развитии известного предела. Например, повышение уровня работоспособности футболиста может повлиять на эффективность всей его игровой деятельности.

3. Моделирование. С его помощью уточняются и конкретизируются существенные факторы, на основании которых можно повысить эффективность прогнозирования. И наоборот, можно выделить менее существенные факторы, отбрасывание которых не повлияет на качество прогноза.

Отсев при отборе вследствие непригодности к футболу связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований игры. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает обучение в группе не соответствующих его способностям. С этой точки зрения отсев социально оправдан.

Прекращение посещения занятий чаще бывает вызвано причинами организационно-методического характера и несколько реже — социально-психологического.

Наибольший удельный вес среди причин организационно-методического

характера имеют (в порядке уменьшения значимости): прекращение или замедление роста спортивного мастерства, трудности совмещения занятий футболом с учебой в школе, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировочных занятий, переход к другому тренеру, переутомление, трудности спортивного режима.

Среди причин социально-психологического характера наибольший удельный вес имеют: более сильное увлечение другим делом; нарушение взаимоотношений с тренером; неудачные выступления в соревнованиях; потеря интереса к тренировкам; отсутствие перспективной цели; влияние родных или товарищей.

### **10.1. Факторы отбора**

В практике используют обычно следующие факторы отбора: критерии, методы и организацию.

Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация движений является важным критерием отбора в футболе).

В свою очередь, критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей. Например, весо - ростовые показатели, особенности сердечно - сосудистой и дыхательной систем и т.д.

Одаренность — это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которого зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивные школы одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения. Это очень важно. В противном случае тренер, опираясь только на свой опыт и интуицию, может отобрать не обязательно способных ребят, а лишь умеющих что-то делать, уже знакомых с предложенной задачей.

Способности — это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностям к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности. Способности — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности

(обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноза спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноз необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имени место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в футболе рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков



в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются и совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества т.е. те качества, которые присущи лидеру. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть, необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных ее способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Методы отбора это комплексы приемов для измерения критериев (задатков, одаренности, способностей) и различных качеств, свойств и особенностей человека. В практике отбора используют экспертные, аппаратные и тестовые группы методов.

Экспертные методы применяют в случае, когда необходимо сделать целостное заключение об уровне одаренности того или иного ребенка, основываясь на общем впечатлении и личном опыте. При этом измерить какие-либо характеристики часто представляется сложным или вообще невозможным (например, игровое мышление, бойцовские качества, настойчивость и т.д.). Экспертные методы основаны на мнении специалистов. Если у большинства тренеров мнение об уровне одаренности определенного ребенка едино, то экспертные оценки бывают достаточно надежными. В ходе отбора участвуют два вида экспертизы - медицинская и педагогическая.

С помощью аппаратных методов можно произвести точный количественный анализ уровня развития того или иного качества. Использование аппаратуры поднимает систему отбора на более высокий уровень.

Тестовый метод, как правило, менее точный. Однако он имеет целый ряд достоинств, делающих его одним из эффективных методов отбора. Основное из них - возможность создания или моделирования нескольких специфических условий игровой деятельности, в которых проявляется ряд важных качеств. А на основании определения уровня развития этих качеств можно судить о степени одаренности юного футболиста.

Организацией отбора называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методов и изучение особенностей ребенка с тем, чтобы обеспечить надежный прогноз его будущей футбольной деятельности.

## **10.2 Структура и организация начального отбора**

К сожалению, в футболе пока еще мало работ экспериментального характера, в которых исследовалась бы проблема начального отбора. Авторы по-разному рассматривают структуру начального отбора и соответствующие им задачи. Так, К.И.Шперлинг считает целесообразным разделить процесс отбора на два этапа. На первом этапе предлагается провести ориентацию и осуществить прогноз успешности обучения того или иного ребенка. Продолжительность этого этапа может составить от нескольких дней до нескольких недель. Задача второго этапа - из числа занимающихся наиболее способных и из менее способных скомплектовать группы. Этот этап отбора может продолжаться от одного до двух лет.

В настоящее время все более проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому сейчас к регулярным занятиям по футболу привлекаются ребята с 6 лет. В связи с этим отбор рекомендуется проводить в три этапа. Естественно, прогнозирование их будущих способностей в этом возрасте значительно усложнено. Работая с ними, специалисты могут внимательно изучать задатки и одаренность своих учеников, а

затем уже с большой степенью точности делать прогноз о будущих способностях детей.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает в основном оценку степени одаренности к игровой деятельности. На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболистов по результатам тестирования. Задачей третьего этапа (заключительный отбор) является определение способности ребят к обучаемости.

Длительность правильно организованного начального отбора в футболе должна составлять 1,5-2 года с момента зачисления ребенка в группу. Понятно, что набором спортивно — оздоровительной и группы начальной подготовки отбор не заканчивается. Не исключен отсев ребят по разным причинам в группах начальной подготовки и добор новых, более перспективных игроков в течение всего этапа начальной подготовки.

Беспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов.

В спорте вообще и в футболе, в частности, существует выражение «порядок бьет класс!». Жизнь постоянно подтверждает правильность этого лозунга. Естественно, что вопросы высокой организации должны касаться в первую очередь процесса отбора.

С чего же начинать отбор? Прежде всего с агитационно-организационных мероприятий, предшествующих отбору. К сожалению, некоторые тренеры очень узко понимают этот раздел работы. Повесил объявление о наборе на дверях школы и все - сиди и жди появления ребят. Практика показывает, что этого далеко не достаточно.

Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима в первую очередь организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Речь должна идти о вовлечении ребят в занятия футболом под руководством учителей физической культуры и старшеклассников. Это очень важный момент, в большой степени влияющий на эффективность отбора.

Желательно проводить как можно больше массовых соревнований по футболу среди детей. Именно в ходе таких соревнований ребята могут проявлять двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.). В зависимости от местных условий игры могут носить различный характер (3х3, 4х4, 5х5 и д.).

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двух-

сторонних игр и от выполнения различных установок (ограничение операций с ним персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Как указывалось ранее, чем больше тренеров-экспертов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Уже подчеркивалось, что высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания. В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости оттого, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Наконец, можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования.

К ним можно отнести:

1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;

2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;

3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

4) методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Конечно, в программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей. К сожалению, как правило, их регистрация сопровождается значительной сложностью. Это такие показатели, как скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

1. изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;

2. выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;

3. применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую – новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется общепризнанными положениями и требованиями программы по футболу.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

Воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов — отбор одаренных детей, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педа-

гогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена.

## **11. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С СУДЬЯМИ**

Хотелось бы напомнить:

1. Игрой управляют судьи. Не оспаривайте их руководящей роли и решений во время игры. Любой свисток принимайте как должное, даже если считаете его ошибочным.

2. Не кричите на судью, когда считаете, что он ошибся. Помните, что Ваше поведение по отношению к судьям передается Вашим юным футболистам.

3. Не воспринимайте решение судьи как его выпад против Вас.

4. Не упорствуйте в громогласной критике плохого судейства на протяжении всей игры. Меры по улучшению судейства надобно принимать профессионально, вне игры.

5. Хвалите судей за правильное решение, в чью бы пользу они не применялись.

6. Помните, что судьи люди, которым свойственно ошибаться.

## 11.1. Основные жесты судьи

	<p>1. Рука поднята вверх Игрок одной из команд нарушил правила. Арбитр наказывает команду свободным ударом.</p>		<p>2. Рука поднята вверх с желтой или красной карточкой Нарушение правил. Судья соответственно предупреждает или удаляет игрока с поля.</p>
	<p>3. Движение руками в перед на уровне груди Игрок толкнул соперника рукам .</p>		<p>4. Движение руки в сторону ворот к центру. Взятие ворот произошло правильно. Судья разрешает возобновить игру начальным ударом, который должен сделать игрок потерпевшей команды.</p>
	<p>5. Обе руки подняты вверх. Время всей игры или первой ее половины истекло</p>		<p>6. Помахивая кистью к себе(на уровне груди). Игрок ждет свистка судьи или одна из команд умышленно оттягивает время и не вводит мяч в игру.</p>
	<p>7. Ладонью одной руки похлопывают по предплечью. Игрок сыграл рукой, но для зрителей и других игроков ошибка осталась незамеченной.</p>		<p>8. Руки вытянуты вперед-вниз (ладонями вверх); покачивающие движения кистями. Нарушение правил нет или оно незначительно. Нужно продолжить игру.</p>
	<p>9. Отрицательное движение одной или обеими руками поля. Неправильное взятие ворот.</p>		<p>10. Рука вытянута в перед или в сторону — вниз. Штрафной или свободный удар. Арбитр указывает на место, откуда нужно ввести мяч в игру, а затем показывает, в сторону какой команды следует произвести удар. Такие же жесты применяются при выходе мяча за пределы поля.</p>

# ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.
2. Былеева Л., Яковлев В.. Подвижные игры. Москва « Физкультура и спорт». 1965.
3. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 1974.
4. Болонов Г.П., Болонова Н.В.. Сценарии спортивно – театрализованных праздников. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. М. «Школьная пресса» 2004.
5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М. ФиС. 1983.
8. Громова О.Е.. Спортивные игры для детей. М. « ТЦ Сфера». 2003.
9. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва ( этапы: спортивно – оздоровительный, начальной подготовки, учебно – тренировочный). М. Советский Спорт. 2003.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. В помощь учителям физической культуры. М. «Просвещение». 1979.
11. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. М. Фонд «Мир» 2004, Академический Проект, оригинальный макет, оформление. 2004.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.
13. Четырко А.М. Футбол. Программа для детско – юношеских спортивных школ (Комплексных и специализированных) М. Издательско-полиграфическое предприятие МГС «Динамо». 1972.
14. Швыков И.А. Футбол. Поурочная программа для учебно – тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под общ. ред. И.А. Швыкова. М.Тerra – Спорт, Олимпия пресс. 2000.
15. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
16. Городская программа развития «Столичное образование - 5» на 2009 – 2011 годы. М. Центр « Школьная книга». 2008.
17. «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2. 4. 4. 1252 – 03». 3 апреля 2003 г.



18. Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
19. Игры народов СССР. Сост. Былеева Л.В., Григорьева В.М. М. « Физкультура и спорт». 1985. Спортивные и подвижные игры. Под общей редакцией доцента Чумакова. П.А. М. 1970.
20. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
21. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно – тренировочной работы в спортивных школах. Программа и методические рекомендации для учебно – тренировочной работы в спортивных школах подготовлены Российским футбольным союзом под общей редакцией Хомутского З.С. М., Лужнецкая наб., 8, Российский футбольный союз. 1996.
22. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В. А. М. Типография В\о « Союзспортобеспечение». 1981.
23. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Полищиса М.С., Выжгина В.А. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
24. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно – методическое пособие. Автор составитель Шербаков В.П. М. Центр «Школьная книга». 2006.
25. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под.общ.ред. Лаптева А.П., Сучилина А.А. М.Фис. 1983.
26. Программа по физической культуре для начальной школы «Спартак – Футбол – Класс». Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Центр организационно – методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы. 2007.
27. 500 игр и эстафет. Научная редакция академика Кузина В.В. и профессора Полиевского С.А. М. «Физкультура и спорт». 2000.
28. Джармен. Д. Футбол для юных . Перевод с английского. М. ФиС. 1982.
29. Мельком Кук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11»
30. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.
31. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт».1998.
32. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Н..Книга тренера по футболу. Киев. Здоровье.1988.
33. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев. Здоровье.1985.
34. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
35. Подготовка юных футболистов. (Методические рекомендации). Лапшин О., Василлюс А., Янчаускас В. Вильнюс. 1987.
36. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская Литература. 2002.