

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДИНАМО»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

БУ ОО ДО «СПШ «Динамо»

Е.А. Баньковский

«02» марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ**

Возраст обучающихся: 4-18 лет

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	4
3. Содержание программы.....	5
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	24
5. Литература.....	27
6. Приложения	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»», с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования.

Статистические данные свидетельствуют, что из общего количества лиц, занимающихся всеми видами спорта, почти 12 процентов (1-е место) составляют лица, обучающиеся футболом в физкультурно-спортивных организациях, некоторое их количество занимается футболом в так называемых неорганизованных формах. При этом потребность в занятиях футболом реализуется примерно на 50 процентов.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Программа по футболу позволит привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также выявить их склонность и пригодность для дальнейших занятий футболом. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление способных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Цель программы – формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, гармоничного физического развития, сохранению и укреплению их здоровья средствами футбола.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, желание использовать полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- содействие развитию двигательных способностей;
- обучение основным элементам техники футбола;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 44 недели занятий для детей в возрасте 5-17 лет 3 раза в неделю по 1 часу (астрономическому) и в возрасте 4 лет 2 раза в неделю по 1 часу (астрономическому). Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			
		Для обучающихся 4 лет	Для обучающихся 5-7 лет	Для обучающихся 8-10 лет	Для обучающихся 11-17 лет
1.	Теоретическая подготовка	-	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка	42	42	42	36
3.	Техническая подготовка	48	66	60	54
4.	Специальная физическая подготовка	-			6
5.	Тактическая подготовка	-	6	6	12
6.	Учебные игры	-	6	12	12
7.	Контрольное тестирование	-	6	6	6
8.	Общее количество часов	90	132	132	132

Допустима самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам (на период отпуска, болезни тренера-преподавателя и т.п.), заданиям тренера-преподавателя в объеме до 20 % годового учебного плана.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей и подростков, а также физического развития и функциональных возможностей их организма.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране. В данном разделе обучающиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формируют навыки страховки и самостраховки.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у обучающихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развитию основных физических качеств.

Раздел «Специальная физическая подготовка» формирует у обучающихся специализированную культуру движений, содержит упражнения, направленные на укрепление органов и систем, повышения функциональных возможностей, развития двигательных качеств, необходимых при занятиях футболом.

Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» 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 отдельных элементов техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности, с преимущественным использованием обучающих игр.

Раздел «Учебные игры» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого, приобретается вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Учебные игры подразумевают собой несоревновательные футбольные игры в уменьшенных составах.

Раздел «Контрольное тестирование» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру-преподавателю определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся 4-х лет

Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазание и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку»,

«Перелезь через бревно», «Через болото», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофёр», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»).

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу на животе.

Развитие координации. Одновременные, поочередные и последовательные движения руками и ногами; ходьба по ограниченной площади опоры (дорожке, доске, скамейке, бревну, шнуру); общеразвивающие упражнения.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперёд, в стороны; шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, врассыпную. Ходьба, выполняя задания педагога: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой». Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске; ходьба по наклонной доске (ширина 30–35 см, приподнята на 20 см). Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10–15 см, из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10–15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Кружиться в разные стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от ловящего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Пробегать быстро до 10 м. Непрерывный бег в течение 50–60 с. Медленный бег на дистанцию 90 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мячей двумя и одной руками тренеру-преподавателю; катание друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросание мяча двумя руками тренеру-преподавателю; бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросание мяча о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его.

Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 50–100 см). Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1–1,5 м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метание двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м), между расставленными предметами, вокруг них; подлезание под препятствие высотой 30–50 см, не касаясь руками пола; пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см) поочередно через каждую; из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2–3 м); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5–10 см) предметы. Спрыгивать с высоты 10–20 см; прыжки в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в коленях ноги.

Формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить своё место в групповых построениях. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкаться и смыкаться обычным шагом; повороты на месте направо, налево преступанием. Находить своё место в строю.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по

очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Лёжа на спине поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни, пятками, пальцами ног.

Подвижные игры. Игры с ходьбой: «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик», «Тишина», «Ровным кругом», «Каравай» (хороводная игра), «Пройди в ворота», «Кто соберёт больше шишек». Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Пузырь», «Скворечники», «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Огуречик», «У медведя во бору», «Ловишки», «Перебежки», «Снежинки и ветер», «Догони мяч». Игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеек», «Кони», «Поймай бабочку».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Куры в огороде», «Котята и щенята».

Игры с бросанием и ловлей: «Докати мяч», «Прокати в воротики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Прокати обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Техническая подготовка

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным шагом, скрестным шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоков, остановок.

Комплекс координационных упражнений с мячом в покое, в движении, в воздухе.

Техника владения мячом и основные способы их выполнения:

1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;

2. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

3. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по-прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, смена направления ведения;
4. Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
5. Обучение финту «Ложный замах на удар»;
6. Отбор мяча: сближение с владеющим мячом и отбивание ногой в выпаде;
7. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Обучающиеся 5-7 лет

Теоретическая подготовка

ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России.*

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на олимпийских играх. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

ТЕМА 2. *Развитие футбола в России и за рубежом.*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

ТЕМА 3. *Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

ТЕМА 4. *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Гигиена. Общие понятия о гигиене, личная гигиена (уход за кожей, волосами, ногтями, ногами, полостью рта). Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕМА 5. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

ТЕМА 6. *Техническая подготовка.*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

ТЕМА 7. *Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка.*

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

ТЕМА 8. *Места занятий, оборудование и инвентарь.*

Футбольное поле для проведения учебно-тренировочных занятий и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к учебно-тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка

Приоритетные направления: развитие быстроты, силы, гибкости выносливости и ловкости

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой», «Перебежки», «Солнышко и дождик»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазанье и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Не задень», «Через болото», «Найди свой дом», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофер», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Подскоки в течение 30–50 сек (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами). Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»).

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу на животе, подвижные игры «Пролезь под дугу», «Проползи и не задень».

Развитие координации. Однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращение кистями; разведение и сведение пальцев рук; стойка на носках, руки вверх; стойка на одной ноге, руки на пояс; повороты в разные стороны с сохранением равновесия; кружение в одну и другую сторону (руки на пояс, руки в стороны); стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на пояс.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Формировать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперёд, назад.

Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Бег. Бег на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиции (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м).

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча, обруча между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком, пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек чередующимся шагом.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2х3 м), с поворотом кругом, прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой на месте). Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка, с касанием предмета головой. Прыжки с высоты 15–25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.

Формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки. Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, по

четыре; равнение по ориентирам. Повороты направо, налево и кругом на месте переступанием, размыкания и смыкания на вытянутые руки. Постановка ноги на пятку, на носок, притопы, вращение кистями; подскоки на месте, прямой галоп; кружение в парах и по одному; движения в такт музыки быстро и медленно; выбрасывание ног вперёд, назад, в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперёд-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для ног. Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперёд, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Найди свой цвет», «Тишина», «Ровным кругом», «Ворота».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Теремок».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль», «Перепрыгнем через ручеёк», «Птички и кошка». Игры с ползанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень». Игры с бросанием и ловлей. «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота», «Охотник и зайцы», «Накинь кольцо».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где купался Иванушка», «Где постучали».

Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы», «Колечко», «Челночок», «Платок».

Обучающиеся 8-10 лет

Приоритетные направления: развитие быстроты, силы, координации, выносливости, гибкости

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 5 м и 3 раза по 10 м. Бег на скорость 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из - за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Упражнения на развитие подвижности суставов ног.

Многоцелевые игры (Приложение 1).

Обучающиеся 11-17 лет

Приоритетные направления: развитие быстроты, силы, координации, выносливости, гибкости

Строевые упражнения. Команды для управления строем.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, растяжка и др.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам).

Кросс по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка

Обучающиеся 11-17 лет

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номера», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3° - 5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5 – 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя – тремя

партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка
Обучающиеся 5-7 лет

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным шагом, скрестным шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоков, остановок.

Комплекс координационных упражнений с мячом в покое, в движении, в воздухе (Приложение 2).

Техника владения мячом и основные способы их выполнения:

1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;
2. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
3. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, смена направления ведения;
4. Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
5. Обучение финту «Ложный замах на удар»;
6. Отбор мяча: сближение с владеющим мячом и отбивание ногой в выпаде;
7. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Обучающиеся 8-17 лет

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

Удары по мячу головой. Удары с 10 лет серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложкой попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стройка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Обучающиеся 5-7 лет

Подвижные игры: С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Игра в футбол по упрощенным правилам (1Х1; 2х2; 3х3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом.

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 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.

Обучающиеся 8-17 лет

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных 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. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «Закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противника «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря (с 10 лет) Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные игры **Обучающиеся 5-7 лет**

Рекомендуется проводить учебные игры по упрощенным правилам.

Лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3 на малых игровых площадках.

Обучающиеся 8-17 лет

Рекомендуется проводить учебные игры по упрощенным правилам в уменьшенных составах 4х4, 5х5, 7х7, 9х9 на соответствующих игровых площадках.

Контрольное тестирование

Предметом проверки и оценивания подготовленности обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе являются знания, умения и навыки, полученные на учебно-тренировочных занятиях. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе занятия 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 программы для данного года обучения.

3. Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

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 ребенка.

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная аттестация, которая проводится в форме контрольного тестирования по общей физической подготовке.

Нормативы для промежуточной аттестации на спортивно-оздоровительном этапе для каждой возрастной категории обучающихся (Приложение 3).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы, методы и средства обучения

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, учебные игры, тестирование.

Методы:

- объяснение, рассказ, беседа;
- демонстрация (показ);
- непрерывный, повторный, круговой, соревновательный, преимущественно игровой метод обучения.

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

Основная форма организации учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К учебно-тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия спортивно-оздоровительного этапа представлена в Приложении 4.

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.

В данной программе используются годовое, текущее и оперативное 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 учебно-тренировочных занятий.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	3
2.	Манишка футбольная (двух цветов) – 14 штук	штук	14
3.	Мяч футбольный	штук	14
4.	Насос для накачивания мячей	штук	1
5.	Сетка для переноски мячей	штук	1
6.	Скамейка гимнастическая	штук	2
7.	Стойки для обводки	штук	20
8.	Тренажер «лесенка»	штук	2

Основные требования по окончании спортивно-оздоровительного этапа

Для обучающихся 4-х лет

- ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;
- строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;
- правильно принимать исходные положения, соблюдать направления движения тела и его частей.

Для обучающихся 5-7 лет

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 30 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, 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. 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 направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъемом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема, смена направлений движения тремя способами. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Взаимодействие двух игроков.

Знать и уметь играть в подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «К своим флажкам».

Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3.

Применять программный материал: в игровой деятельности.

Для обучающихся 8-17 лет

Умеет выполнять: вести мяч по прямой, змейкой, кругом различными частями стопы, со сменой направлений движения различными способами; выполнять удары внутренней частью стопы, внутренней частью и серединой подъема по стоящему, катящемуся, летящему мячу; выполнять остановки катящегося и летящего мяча различными частями стопы, бедром и грудью; выполнять финты: ложный замах на удар – уход, перемах – уход в сторону; выполнять отбор мяча выпадом и подкатом; взаимодействовать в группах.

Применять программный материал: в игровой деятельности

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222с.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Борисова Е.Н. – Волгоград: Панорама; М.: Глобус, 2007. – 108 с.: ил.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
4. Волошина Л.И. «Играйте на здоровье», Москва, 2004
5. Гавердовский Ю.К. Двигательные представления спортсмена и их формирование: учеб. пособие для студентов РГУФКСИТ, специализирующихся в спортив. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. – М., 1010. – 91 с.: ил.
6. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
7. Гимнастика для детей 5-7 лет: прогр., планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт.-сост. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012. – 126 с.: ил.
8. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов ВУЗов обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.И. Глущенко. – М.: Физ.культура, 2006. – 183 с.: ил.
9. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
10. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
11. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр, Москва, 2002
12. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
13. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий, Москва, 2009
14. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). – М.: ФиС, 1971. – 119 с.: ил.
15. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С.10-12.
16. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-11 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (13-15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.]
17. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Пензулаева Людмила Ивановна. – М.: Владос, 2001. – 11 с.: ил.

18. Мельком Кук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
19. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 5-7
20. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965.
21. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учеб. для студентов вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 464 с. - (Высш. образование. Бакалавриат).
22. *Тунис Марк*. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
23. Федерального закона от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
24. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
25. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000
26. Bishops/Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer& Meyer Sport.- 2003.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". <http://window.edu.ru/>
2. Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru/>
3. Официальный сайт Российской государственной библиотеки. <http://www.rsl.ru/>
4. Спортивная электронная библиотека. <http://libsport.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование». <http://www.edu.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/>

МНОГОЦЕЛЕВЫЕ ИГРЫ

Футбольный тренер должен по мере возможности придерживаться многостороннего принципа развития, чтобы не закладывать игроку одностороннее и ограниченное, чисто футбольное развитие.

Играть на учебно-тренировочном занятии только в футбол исключительно опасно для дальнейшего развития моторики начинающего футболиста или более продвинутого игрока: это может нанести ущерб его личности. Многогранность является основным ключом в большой спорт.

Речь не идет о многоцелевых играх для любителей поиграть в футбол, когда, как это обычно бывает, после каждых десяти минут учебно-тренировочного занятия внимание ребенка не очень концентрируется на том, что ему говорят и что он должен делать.

Необходимо в тактико-техническом плане для развития футбольных навыков (или любого другого вида спорта), с упражнениями и играми для общего развития, координации, внутреннего состояния и способности общения.

Успех игры зависит, конечно же, и от самой игры, но, прежде всего - от того, насколько яркой личностью является тренер-преподаватель.

Педагогу важно всегда помнить, что понимание и освоение некоторых игровых движений связано с такими качествами, как способность восприятия, отключение, подвижность суставов, скорость, равновесие, ловкость, то есть с теми качествами нервно-мышечного аппарата, которые можно развивать и в различных общеразвивающих играх.

Во время игры характер ребенка проявляется наиболее ярко. Это дает возможность педагогу понять все его ошибки, слабости, импульсы, привычки и наклонности, то есть понять - в некотором смысле - будущее футболиста.

Игры:

- не требуют сложного оборудования или спортивных снарядов;
- могут быть легко и быстро поняты детьми;
- создают радость, энтузиазм и увлекают детей;
- позволяют чередовать напряжение и отдых;
- имеют то преимущество, что в них можно играть в спортзалах и на малых площадках;
- могут быть легко изменены под конкретную ситуацию;
- могут играть и в форме соревнования после того, как ребята поняли суть игры и сыграли раз-другой. Таким образом, если интерес к игре сохраняется долго, можно лучше контролировать достигнутый уровень.

1. Кто кого больше осалит

Все бегают, кто, как хочет: ученики стараются осалить как можно больше товарищей по игре и убежать от того, кто хочет осалить. Наступает момент, когда тренер-преподаватель кричит: «Стоп!» У кого больше осаленных?

Каждый раз, когда осаливаешь, надо громко называть число осаленных.

2. Охота за мячом

Соревнование между двумя детьми, которые находятся в центре площадки, ограниченной двумя параллельными линиями (одна от другой на расстоянии 20 метров), мяч на земле, в центре, на равном расстоянии между учениками.

Побеждает тот, кому удастся схватить мяч руками и отнести его за противоположную линию, не касаясь соперника (2 очка). Защитник зарабатывает одно очко, если дотронется до убегающего игрока. Если мяч одновременно два игрока же назначается переигровка.

3. Неожиданный старт

Обучающиеся располагаются бок о бок на одной линии перед параллельной линией в 20 метрах. Тренер-преподаватель сзади дотрагивается до одного из игроков (остальные этого не видят), и тот сразу через некоторое время бежит к дальней линии, а остальные пытаются его догнать и осалить.

4. Пробеги под скалкой

Обучающиеся быстро пробегают под скалкой, которую крутят два их товарища. Как только начнет получаться это упражнение, можно организовать командные соревнования: кто быстрее пробежит туда и обратно (эстафета).

Вариант: прыжки через скалку.

5. Прыжки через веревку

Обучающиеся стоят по кругу лицом к центру. В центре их товарищ или же тренер-преподаватель крутит веревку с грузом на конце. Все должны через нее перепрыгивать. Кого задевает веревка, тот получает «отрицательное» очко.

6. Ломовые лошадки

Две команды по три человека. Два человека в каждой команде переносят любым способом третьего через площадку (20 метров). На промежуточном финише «пассажир» слезает, а переносится следующий. Побеждает команда, которая первой перевезет всех своих пассажиров.

7. Вор среди воров

У каждого обучающегося на талии пояс в виде цветной ленты, очень заметной и легко снимаемой. Пять (максимум шесть) человек на площадке 16 x 16 м пытаются обокрасть друг друга, срывая ленты с пояса и стараясь не упустить свою ленту. Побеждает тот, кто «наворует» больше лент.

8. Черные и белые

Обучающиеся располагаются двумя группами - белые и черные - друг перед другом на расстоянии приблизительно двух метров в центре площадки, ограниченной двумя линиями на расстоянии 25 метров одна от другой. Когда тренер-преподаватель выкрикивает, скажем, «черные!», эта команда резко поворачивается и быстро бежит к линии, стараясь, чтобы до них не дотронулись «белые», которые начинают бежать по тому же сигналу. Каждый охотник может осалить несколько жертв. Выигрывает команда, которая набрала больше очков: белым - одно очко за каждого осаленного, черным - одно очко за каждого, кто пересек линию неосаленным.

Вариант 1. Вместо того чтобы выкрикивать цвет, тренер-преподаватель может бросать на землю картонку, окрашенную с одной стороны в черный, а с другой - в белый цвет. Таким образом, ученики будут развивать скорость визуальной реакции.

Вариант 2. Можно устанавливать различные исходные положения: лежа, с низкого старта, сидя и т.д.

9. Сторож на мосту

Сторож на мосту (защитник) контролирует ворота шириной 12 метров (мост) и никого через них не пропускает. Нападающий пытается проскользнуть - с помощью обманных движений, меняя скорость и направления движения - в ворота так, что бы до него не дотронулся сторож. После двух попыток, которые даются каждому ученику, подсчитываются очки и затем меняется страж ворот.

Примечание. Ширина ворот и время, отпускаемое на взятие ворот, могут изменяться в зависимости от подготовки ребят.

10. Хозяин дома

Обучающиеся выталкивают один другого из круга, нарисованного на земле. Можно устроить командное соревнование.

11. Гусиные бои

Обучающиеся принимают «бойцовское» положение: руки согнуты в локтях, ладони перед собой. Играть парами, командами или все на всех. Прыгая «ноги вместе», обучающиеся стараются ««поразить» друг друга, толкая ладонями соперника. Побеждает тот, кто заставит другого потерять равновесие. Игра продолжается до тех пор, пока «не ляжет последний гусь».

12. Эстафета

Каждый обучающийся прыгает на одной ноге от 5 до 20 метров: туда на правой, обратно на левой. Затем то же самое упражнение в положении «ноги вместе», затем «лошадкой», согнувшись и «тележкой» (один ученик держит другого за ноги и толкает его вперед, чтобы он «бежал» на руках).

13. Тяни-толкай

Соревнование между двумя обучающимися с приблизительно одинаковыми физическими данными. По очереди тащит другого (другой упирается) к линии, расположенной в нескольких метрах, пытаясь заставить его пересечь эту линию двумя ногами.

14. Кто удержится

Два обучающихся располагаются в наклонном положении, касаясь прямыми руками и ногами земли. Каждый пытается заставить другого изменить это положение.

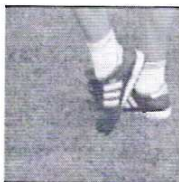
15. Вольная лошадка

Четыре обучающихся располагаются по кругу с пятью мячами («лошадки») на расстоянии 5-6 м друг от друга. Четыре из пяти мячей «оседланы» пятью всадниками - (одна нога слева, другая справа зажимают мяч), а всадник по сигналу тренера-преподавателя, стартуя с диаметрально противоположной точки, устремляется к свободному мячу, чтобы оседлать его. Другие четыре игрока должны быстро «менять лошадей», чтобы не дать пятому овладеть «вольной лошадкой». Кто не смог воспрепятствовать пятому всаднику оседлать свободную лошадку, сам становится «охотником», и игра продолжается.

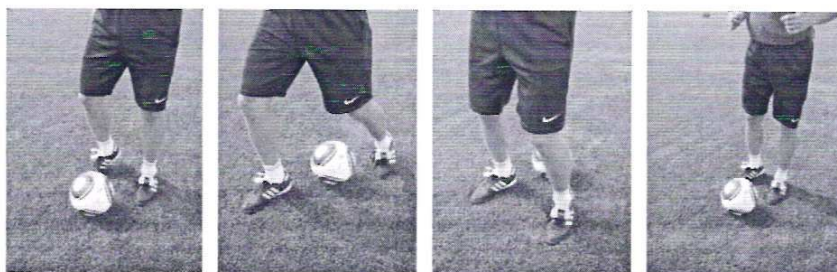
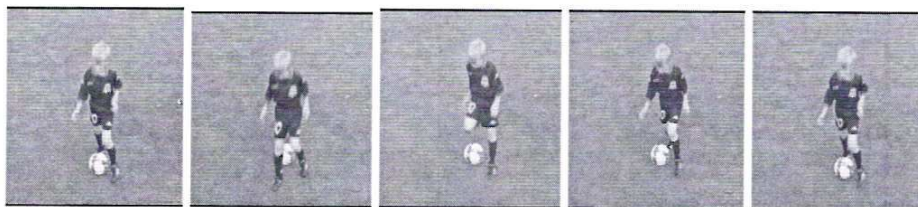
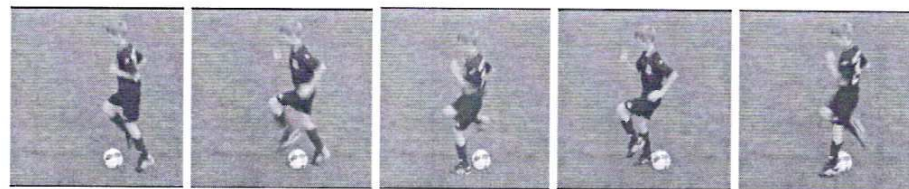
Комплекс упражнений на развитие координационных способностей

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента: 1- с мячом в покое; 2- с мячом в движении; 3- с мячом в воздухе. В ней более 120 оригинальных упражнений. Упражнения показали себя на практике как эффективные для развития ощущения мяча, развития ритма движения, частоты движения, скорости, равновесия и одновременно отлично себя зарекомендовали для подготовки и введения в тренировку отдельных элементов техник.

1. Упражнение для развития голеностопа без мяча;



2. Комплекс упражнений на месте с мячом без контакта голеностопа с мячом;

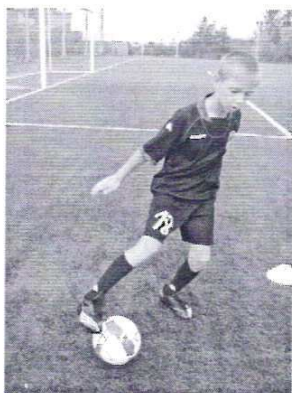


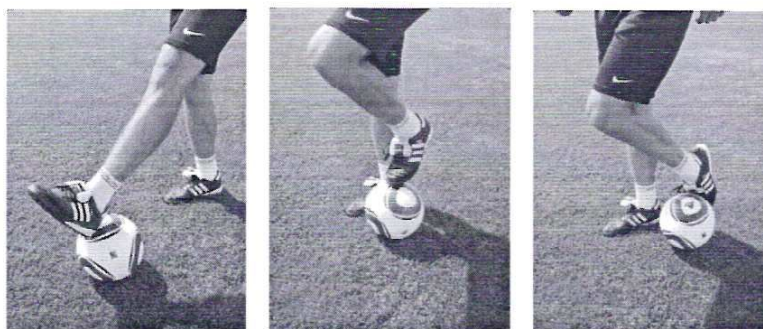
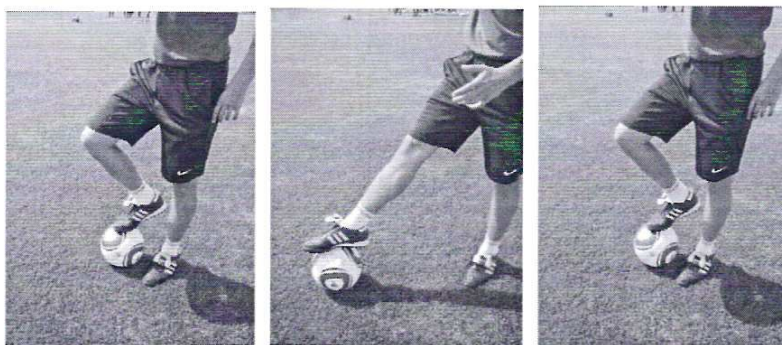
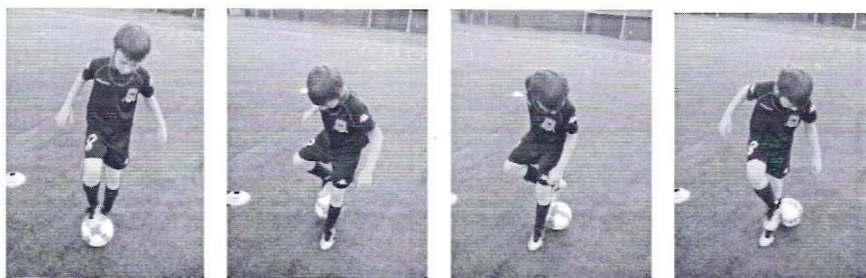
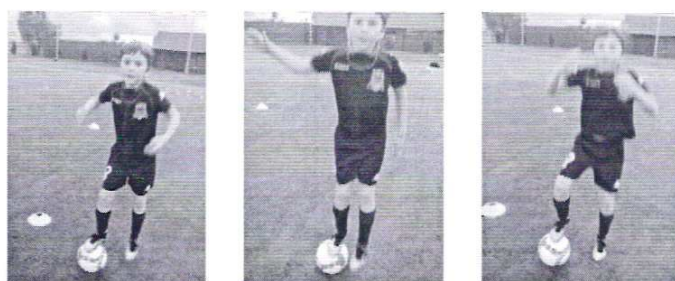


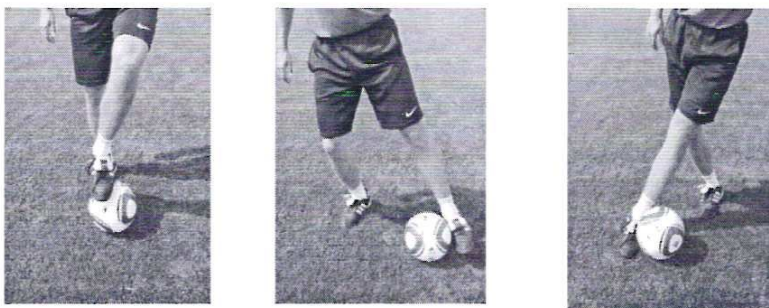
3. Комплекс упражнений с мячом на земле на месте с постоянным касанием мяча.

Упражнения на привыкание к контакту с мячом на земле:

- перекат мяча подошвой на месте вперед-назад;
- перекат мяча подошвой влево – вправо;
- комбинированный перекат мяча подошвой вперед-назад и влево - вправо;
- перекат мяча назад одной ногой и возвращение мяча внутренней стороной стопы другой ногой и т.д.







3. Комплекс упражнений с мячом в движении на земле и в воздухе - подготовительные упражнения для разных технических элементов.



4. Комплекс упражнений с постоянным контактом мяча в движении
- прямолинейный перекат мяча;
 - полукруглый и круговой перекат мяча;
 - переменное изменение движения с мячом ударами внутренней частью стопы одной, а потом другой ноги;
 - ведение мяча влево, вправо, ударами внутренней и внешней стороной стопы одной ноги;
 - ведение мяча в зигзагообразном движении ударами внешней и внутренней частью стопы;
 - разные предварительные упражнения элементов дриблинга и финтов.

Напоминание

Упражнения могут выполняться различными мячами (теннисными, резиновыми, маленькими и большими кожаными мячами), таким образом, развивается «чувство» мяча, а также и специфическая координация.

Нормативы для промежуточной аттестации на спортивно-оздоровительном этапе

Упражнения по общефизической подготовке	Возраст обучающихся		
	4 года	5 лет	6 лет
1. Бег на 30 м (сек)	7, 7	7, 3	7,2
2. Прыжок в длину с места (см)	85	90	95

Нормативы для промежуточной аттестации на спортивно-оздоровительном этапе

Контрольные упражнения (тесты)	Возраст обучающихся			
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Бег на 30 м со старта, с	7,1	7,0	6,8	6,6
Челночный бег 3х10, с	11,2	10,4	10,2	9,9
Прыжок в длину с места, см	100	110	120	130
Бег на 1000 м, мин	Без учета времени			6,5
Подтягивание на перекладине (количество раз)	1	1	1	1

Нормативы для промежуточной аттестации на спортивно-оздоровительном этапе

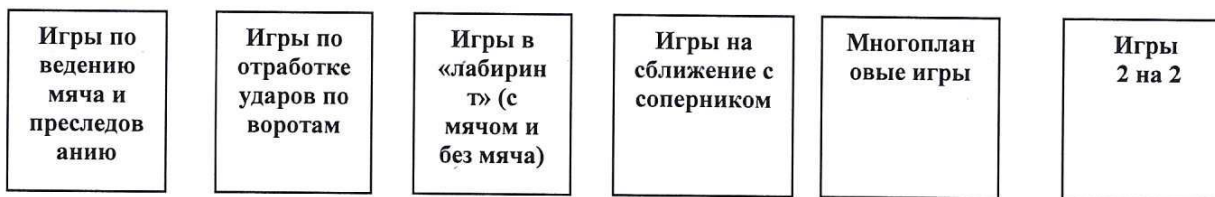
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст обучающихся						
	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,2	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,5
Челночный бег 4х9, с	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
Прыжок в длину с места, см	150	150	160	175	190	210	210
Бег на 1000 м, мин	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
Подтягивание на перекладине, (количество раз)	3	4	5	5	6	7	8

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Можно использовать следующую структуру учебно-тренировочных занятий:

1. Подвижная многоцелевая игра.
2. Обучение технике передвижения, двигательным навыкам.
3. Упражнения на «чувство» мяча, танцы с мячом.
4. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях.
5. Обучающая игра с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.).
6. Игра по правилам футбола.
7. Заминка.

Структура учебно-тренировочного занятия может быть построена по представленной ниже схеме в любой последовательности.



Возрастные особенности детей 4-5 лет

Возрастные особенности детей четвёртого года жизни. Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

С 3–4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребёнка приобретают целенаправленный характер. В разных видах деятельности – дети начинают действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу неустойчивости внимания, несформированности произвольности поведения ребёнок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

У малышей этого возраста ярко выражена потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Особенно важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который является для ребёнка гарантом психологического комфорта и защищённости. В общении с ним малыш получает интересующую его информацию, удовлетворяет свои познавательные потребности. На протяжении младшего дошкольного возраста развивается интерес к общению со сверстниками. В играх возникают первые «творческие» объединения детей. В игре ребёнок берёт на себя определённые роли и подчиняет им своё поведение.

В этом проявляется интерес ребёнка к миру взрослых, которые выступают для него в качестве образца поведения, обнаруживается стремление к освоению этого мира. Совместные игры детей начинают преобладать над индивидуальными играми и играми рядом. Открываются новые возможности для воспитания у детей доброжелательного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию. В игре, продуктивных видах деятельности происходит знакомство ребёнка со свойствами предметов, развиваются его восприятие, мышление, воображение.

Трёхлетний ребёнок способен уже не только учитывать свойства предметов, но и усваивать некоторые общепринятые представления о разновидностях этих свойств – сенсорные эталоны формы, величины, цвета и др. Они становятся образцами, мерками, с которыми сопоставляются особенности воспринимаемых предметов.

Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное. Ребёнок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель). В основе таких представлений

лежит не выделение общих и существенных признаков предметов, а объединение входящих в общую ситуацию или имеющих общее назначение.

Резко возрастает любознательность детей. В этом возрасте происходят существенные изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, появляются элементарные виды суждений об окружающем, которые выражаются в достаточно развернутых высказываниях.

Достижения в психическом развитии ребёнка создают благоприятные условия для существенных сдвигов в характере обучения. Появляется возможность перейти от форм обучения, основанных на подражании действиям взрослого, к формам, где взрослый в игровой форме организует самостоятельные действия детей, направленные на выполнение определённого задания.

Основные задачи развития:

1. Развитие потребности в активной двигательной деятельности, своевременное овладение основными видами движений, освоение элементарных навыков личной гигиены.
2. Обеспечение познавательного развития детей, обогащение представлений об окружающих предметах и явлениях, развитие любознательности.
3. Воспитание доброжелательного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, общению.
4. Обогащение опыта самопознания дошкольников.
5. Обучение детей различным способам действий в условиях предметно-действенного сотрудничества.

Возрастные особенности детей пятого года жизни. Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но также и способах её достижения. Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Наряду с игрой у детей пятого года жизни интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, особенно изобразительная и конструктивная. Намного разнообразнее становятся сюжеты их рисунков и построек, хотя замыслы остаются ещё недостаточно отчётливыми и устойчивыми. Восприятие становится более расчленённым. Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать соотношение между ними. Важным психическим новообразованием детей среднего дошкольного возраста является умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщённых свойствах этих

предметов, связях и отношениях между предметами и событиями. Понимание некоторых зависимостей между явлениями и предметами порождает у детей повышенный интерес к устройству вещей, причинам наблюдаемых явлений, зависимости между событиями, что влечёт за собой интенсивное увеличение вопросов к взрослому: как? зачем? почему? На многие вопросы дети пытаются ответить сами, прибегая к своего рода опытам, направленным на выяснение неизвестного. Если взрослый невнимателен к удовлетворению познавательных запросов дошкольников, во многих случаях дети проявляют черты замкнутости, негативизма, упрямства, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения со взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребёнка. На пятом году жизни дети активно овладевают связной речью, могут пересказывать небольшие литературные произведения, рассказывать об игрушке, картинке, о некоторых событиях из личной жизни.