

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

Принята
педагогическим советом
МБОУ СОШ № 49
Протокол № 1
от 28.08.2024г



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 49»
С.И.Комарских

Приказ № 295 от 29.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мни-футбол»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Москалева Александра Алексеевна
учитель физкультуры

Курган, 2024 год

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма учащихся, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сознательное отношение к собственному здоровью и физической подготовленности является важной характеристикой конкурентоспособности человека в современных условиях. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приемов, современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрить в процесс обучения психологическую подготовку.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 5-11 классов. Возраст детей от 11 до 17 лет.

Срок реализации (освоения) программы: 1 год

Объем программы: 37 часов

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса. Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Особенности организации образовательного процесса включают очную, очно-заочную форму обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Численный состав группы: программа реализуется в группах учащихся одного возраста или нескольких возрастов до 30 человек. Режим занятий: 1 час в неделю, 37 часов в год. Продолжительность занятия – 35-40 минут.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ).

Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута - программы образовательной деятельности обучающегося, составленной на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающей условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности.

Наличие талантливых детей в объединении. По необходимости для одаренных обучающихся проектируется индивидуальный образовательный маршрут.

Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся на основе игры в мини-футбол.

Задачи:

Обучающие задачи:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучить игре в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развивать интерес к мини-футболу как виду спорта.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению;
- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы:

- сформированность спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения
- различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации
- различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и
- контроле способа действия, различать способ и результат действий.

К концу учебного года учащиеся будут знать:

- историю возникновения мини-футбола как игры;
- основные правила игры в мини-футбол;
- базовую тактику и базовую технику игры;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по мини-футболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине.

К концу учебного года учащиеся будут уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;

- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований учреждения и города.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	1	1	2
2	История возникновения мини-футбола	1	1	2
3	Основные правила игры	1	1	2
4	Базовая техника мини-футбола			
5	Базовая тактика мини-футбола			
6	Здоровый образ жизни спортсмена			
7	Общеразвивающие упражнения			
8	Тренировочные занятия			
9	Итоговое занятие			
ИТОГО:				37

Содержание программы

Вводная тема (1 час)

Ознакомление с образовательной программой на учебный год. Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

Практическая часть. Знакомство с группой. Организационные вопросы.

История возникновения мини-футбола как игры (1 час)

Мини-футбол. Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. Особенности игры, отличие от футбола. Спортивное оборудование для игры в мини-футбол. Возникновение игры. Макет игры.

Практическая часть. Просмотр фото и видеоматериалов. Ознакомление с макетом. Обсуждение игры на макете.

Основные правила игры (2 часа)

Основные правила игры в мини-футбол: площадка для мини-футбола, число игроков, экипировка, продолжительность игры, розыгрыши стандартных положений (угловые, штрафные, свободные удары и пенальти). Спортивное оборудование для мини-футбола, его назначение, правила пользования: мячи, сетки, ворота. Функции игроков: вратарь, игроки: линии защиты, средней линии, линии нападения.

Практическая часть. Викторина на знание правил игры в мини-футбол. Отработка розыгрышей стандартных положений.

Базовая техника мини-футбола (7 часов)

Техника передвижения.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Практическая часть. Отработка техники передвижения. Отработка игроками техники остановки мяча, ведения мяча, ударов по мячу, отбора мяча. Отработка вратарем техники ловли мяча, отбивания мяча, бросков мяча. Тренировочные игры.

Базовая тактика мини-футбола (7 часов)

Тактика нападения

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Практическая часть. Отработка командной тактики нападения. Отработка командной тактики защиты. Отработка тактики игры вратаря в обороне. Тренировочные игры.

Здоровый образ жизни спортсмена (1 часа)

Здоровье. Здоровый образ жизни.

Практическая часть. Обсуждение принципов здорового образа жизни.

Общеразвивающие упражнения (5 часов)

Назначение общеразвивающих упражнений

Практическая часть. Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений.

Тренировочные занятия (12 часов)

Практическая часть. Тренировочная игра. Игра на счет.

Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля, продукт деятельности
Вводная тема (1 час)					
1		1	Ознакомление с образовательной программой на учебный год. Техника безопасности в спортивном зале	беседа	опрос
История возникновения мини-футбола как игры (1 час)					
2		1	Мини-футбол. Развитие футбола в России. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.	рассказ, беседа	опрос
Основные правила игры (2 часа)					
3		1	Основные правила игры в мини-футбол: площадка для мини-футбола, число игроков, экипировка, продолжительность игры, розыгрыши стандартных положений	рассказ, беседа	опрос
4		1	Спортивное оборудование для мини-футбола, его назначение, правила пользования: мячи, сетки, ворота. Функции игроков	рассказ, беседа	викторина
Общеразвивающие упражнения (5 часов)					
5		1	Общеразвивающие упражнения. Назначение общеразвивающих упражнений	беседа, практика	опрос, наблюдение
6-9		4	Общеразвивающие упражнения	беседа, практика	комплекс упражнений, наблюдение
Базовая техника мини-футбола (7 часов)					
10		1	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному	беседа, практика	опрос, наблюдение

			и катящемуся мячу		
11		1	Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу	беседа, практика	опрос, наблюдение
12		1	Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой	беседа, практика	опрос, наблюдение
13		1	Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча	беседа, практика	опрос, наблюдение
14		1	Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком	беседа, практика	опрос, наблюдение
15		1	Обманные движения (финты). Отбор мяча	беседа, практика	опрос, наблюдение
16		1	Техника игры вратаря	беседа, практика	опрос, наблюдение текущий контроль
Базовая тактика мини-футбола (7 часов)					
17-18		2	Тактика нападения. Групповые действия	беседа, практика	опрос, наблюдение
19		1	Тактика нападения. Командные действия	беседа, практика	опрос, наблюдение
20-21		2	Тактика защиты. Индивидуальные действия	беседа, практика	опрос, наблюдение
22		1	Тактика защиты. Групповые действия	беседа, практика	опрос, наблюдение
23		1	Тактика вратаря	беседа, практика	опрос, наблюдение текущий контроль
Здоровый образ жизни спортсмена (1 час)					
24		1	Здоровье. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни	беседа, рассказ	опрос, викторина
Тренировочные занятия (12 часов)					
25-30		6	Тренировочная игра	игра, практика	игра, наблюдение
31-36		6	Игра на счет	игра, практика	игра, наблюдение, итоговое тестирование
Итоговое занятие (1 час)					
37		1	Подведение итогов года	беседа	праздник

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	37 недель
Первое полугодие	с 02.09.2024 г. по 31.12.2024 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2025 г. по 12.01.2025 г.
Второе полугодие	с 13.01.2025 по 31.05.2025 г., 20 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2025 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: опрос, викторина, наблюдение, соревнования.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года, по итогам реализации программы. Формой промежуточного контроля является турнир.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- работы, выполненные учащимися в ходе освоения программы;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются: турнир, соревнования.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ № 49.

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки
- Футбольные ворота

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Мост подкидной

- Мостик гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Стойка для баскетбольных колец
- Стойка стационарная
- Табло спортивное
- Скамейка гимнастическая

Уличное спортивное оборудование и сооружения:

- Спортивная площадка с резиновым покрытием для игры в волейбол, баскетбол, для проведения подвижных игр
- Беговая дорожка
- Футбольное поле

Информационное обеспечение

- оргтехника: ноутбук/компьютер, принтер;
- мультимедийная техника: проектор
- мультимедийные презентации по теоретическим темам программы

Кадровое обеспечение

Педагог, руководитель творческого объединения, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое специальное образование по специальностям: учитель истории, географии или литературы; педагог дополнительного образования. А также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

Методические материалы

Организация и проведение контрольных и тестовых упражнений

Вид упражнения	Методические рекомендации
Вбрасывание футбольного мяча руками	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.
Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой	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.
Бег 30 м. с ведением мяча	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.
Удары по воротам на точность с 7 м	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 x 80 см,. мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий
Ведение мяча 10м, обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7м.	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. Вслучае если мяч не попал в цель к окончательному результату прибавляется штрафные три секунды. Дается одна попытка, которая измеряется до сотых долей.
Бег 30м.	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.
Челночный бег 3x10	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

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.

Список литературы

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. ФиС1978.
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. Впомощь 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. ЧетыркоА.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 ДЮСШи СДЮШОР. Под общ.ред. И.А. Щвыкова. М.Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2000.
15. Федеральный закон РФ«Офизической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗот 4 декабря 2007 г.
16. «Овведении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН2. 4. 4. 1252 – 03». 3 апреля 2003 г.
17. Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Опримерных требованиях программам дополнительного образования детей».
18. 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.
19. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
20. 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.
21. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
22. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно-методическое пособие. Автор составитель Щербяков В.П. М. Центр «Школьная книга». 2006.

23. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под.общ.ред. Лаптева А.П.,
Сучилина А.А. М.Фис. 1983.

Комплексы общеразвивающий упражнений

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. «Перекаати 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.

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 – подняться 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. Сместа 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.

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. Прогибаясь, руки отводить немного назад.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу 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 восстановление дыхания.

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.

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.

Подвижные игры специальной направленности

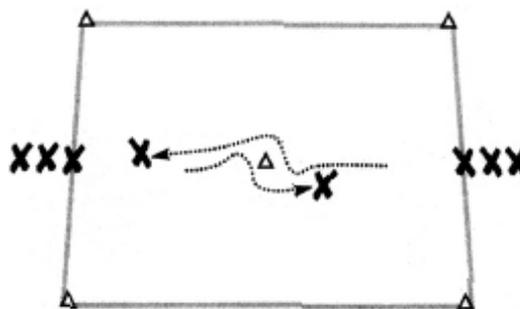
Упражнение 1.

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 2-3м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая 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.



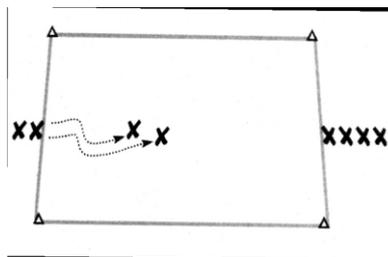
Упражнение 2.

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.



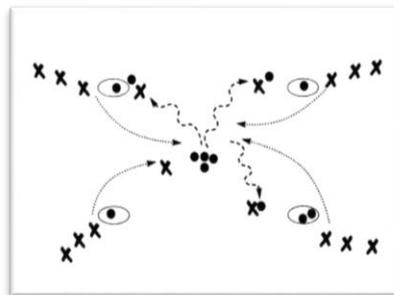
Упражнение 3.

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. Во время игры ребятам разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра.

Инвентарь. Четыре обруча, 12 мячей.

Рекомендация. Можно добавлять мячи.



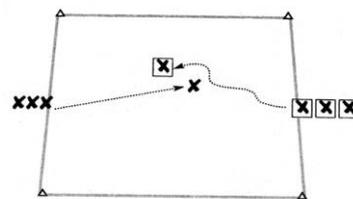
Упражнение 4.

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.

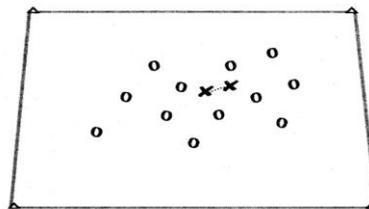
Рекомендация. Сужайте коридор для атакующего или расширяйте его для обороняющегося, чтобы развивать у игроков ловкость движения.



Упражнение 8.

Задача. Общее движение со сменой направления.

Организация и содержание. В квадрате со стороной 14 м игроки расходятся 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.



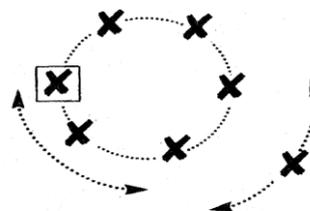
Инвентарь. Четыре стойки.

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

Упражнение 9.

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.

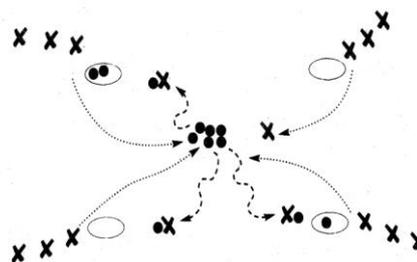
Рекомендация. Можно привлекать в круг побольше игроков, чтобы водящий добавлял скорости в погоне. Можно засечь время каждого игрока, чтобы по окончании упражнения сравнить показатели.

Упражнение 10.

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.

Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1.

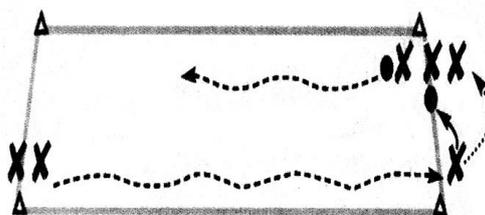
Задача. Бег с мячом по прямой.

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.



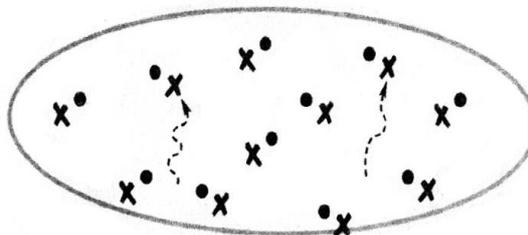
Упражнение 2.

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. Игроки должны, 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.



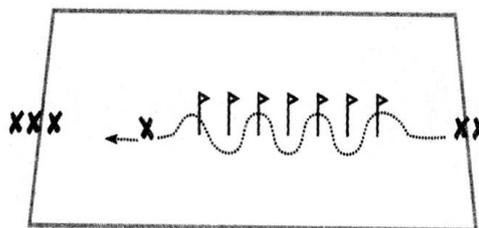
Упражнение 3.

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, расставленными 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 преодолит дистанцию.

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

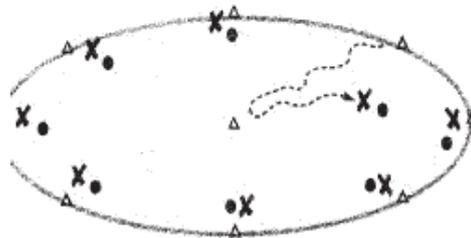
Рекомендация. Чтобы усложнить упражнение, можно задать команде определенную скорость или сблизить стойки, ужесточив маневр для слалома.



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.



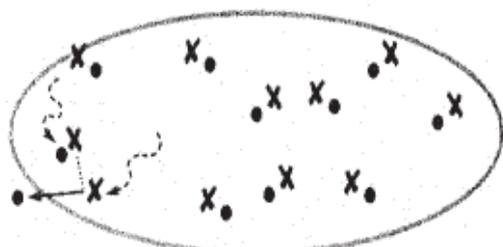
Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

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 «украдший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.



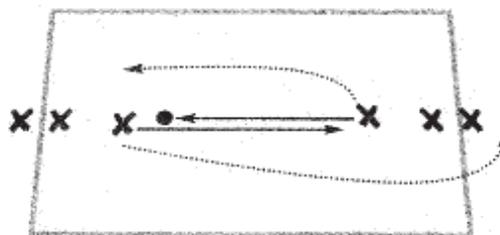
Инвентарь. У каждого игрока по мячу.

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 мяч 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 катая мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

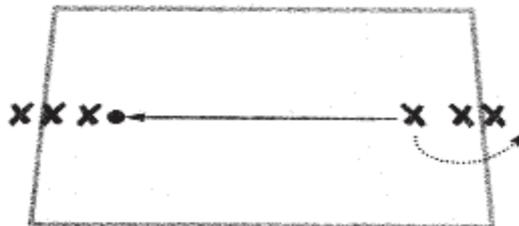
Упражнение 7.

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 передачу делать только после остановки мяча подошвой и т.д., а со временем – в одно касание. Возможно проведение в в форме эстафеты.



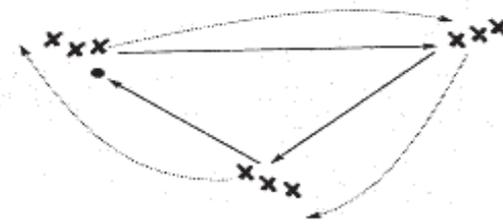
Упражнение 8.

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.



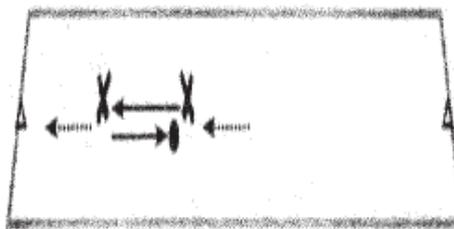
Упражнение 9.

Задача. Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед.

Организация и содержание. Игроки выстраиваются парами на расстоянии 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

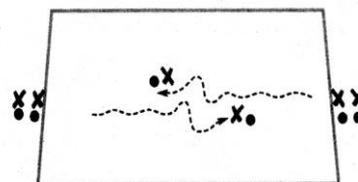
Рекомендация. Увеличить темп, передачи выполнять обеими ногами.



Упражнение 10.

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.

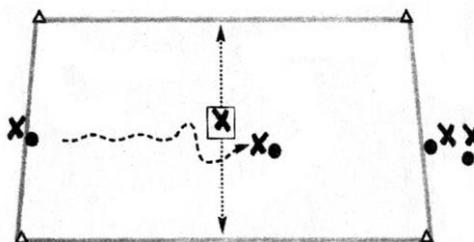
Инвентарь. На каждого игрока по мячу.

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

Упражнение 11.

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 начинает движение, и упражнение продолжается в том же порядке.



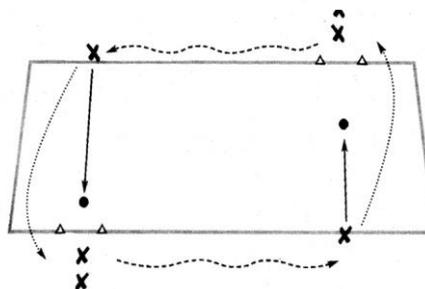
Инвентарь. По одному мячу на каждого игрока (кроме защитника), четыре стойки, одна жилетка.

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 12.

Задача. Передача мяча в движении.

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



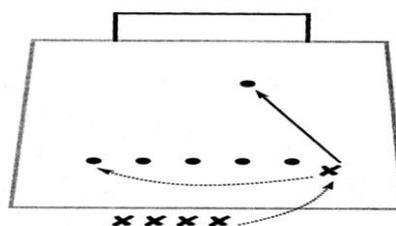
Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.

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 13.

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.



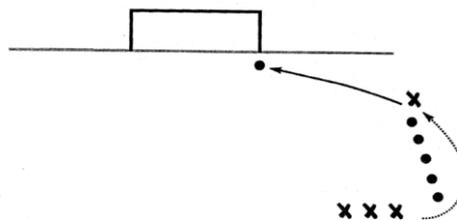
Итак продолжает двигаться как маятник – вправо-влево, пока не пробьет в ворота все мячи
Инвентарь. Шесть – восемь мячей.

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

Упражнение 14.

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.



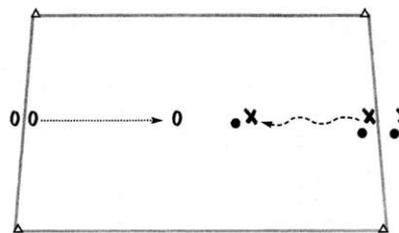
Инвентарь. Шесть – восемь мячей.81

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 15.

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.



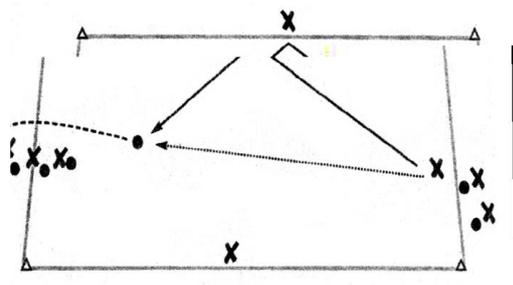
Инвентарь. Четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

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 16.

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.



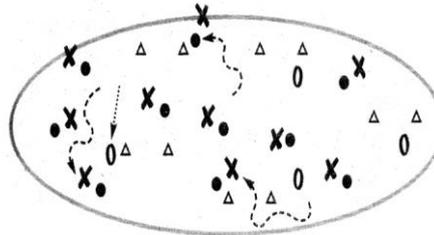
Инвентарь. Четыре стойки, один мяч у каждого игрока, кроме находящегося в центре площадки.

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

Упражнение 17.

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.



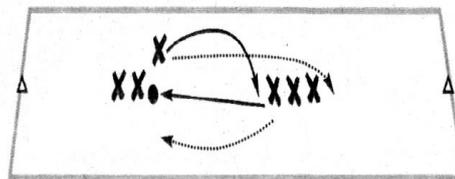
Инвентарь. 10-14 мячей, 10-12 стоек, 3-4 жилета.

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 18.

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.



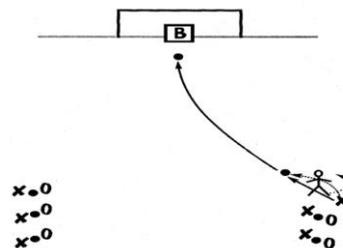
Инвентарь. Один мяч, две стойки.

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

Упражнение 19.

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.



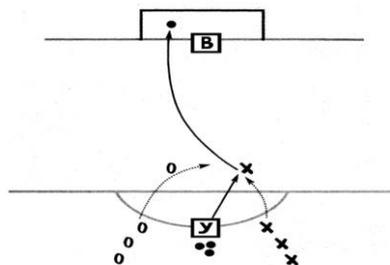
Инвентарь. Один мяч на двоих.

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

Упражнение 20.

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.



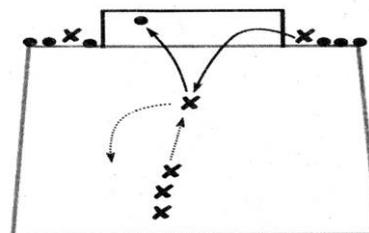
Инвентарь. Большое количество мячей.

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

Упражнение 21.

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.



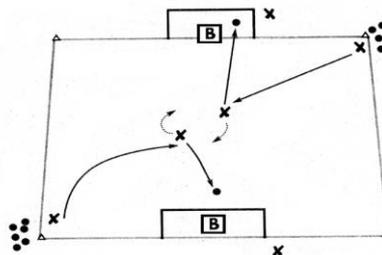
Инвентарь. Достаточно большой запас мячей, ворота с тренировочной сеткой.

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

Упражнение 22.

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.



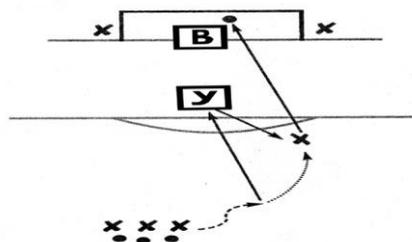
Инвентарь. Четыре стойки, двое переносных ворот, много мячей.

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

Упражнение 23.

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.



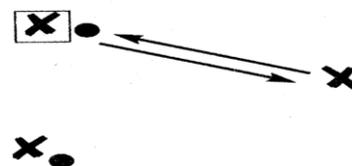
Инвентарь. По мячу на каждого игрока.

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

Упражнение 24.

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.



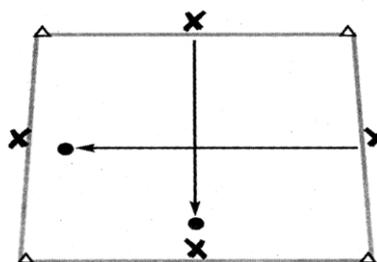
Инвентарь. Два мяча, одна жилетка.

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

Упражнение 25.

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.



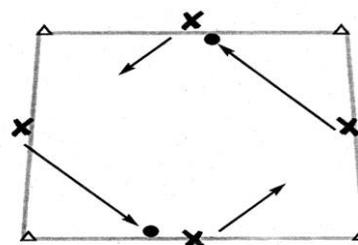
Инвентарь. Два мяча, четыре стойки.

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

Упражнение 26.

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.



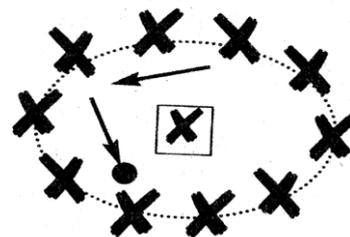
Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.

Рекомендация. Собоих ног и в обоих направлениях.

Упражнение 27.

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.



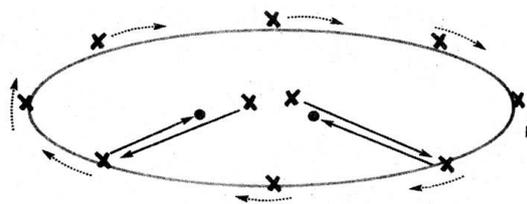
Инвентарь. Один мяч, одна жилетка.

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

Упражнение 28.

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.



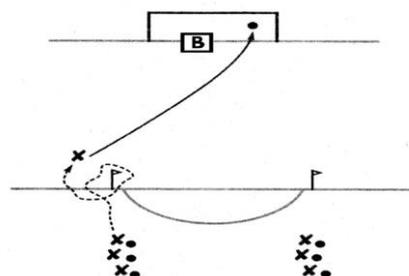
Инвентарь. Два мяча.

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

Упражнение 29.

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 30.

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.

