

**ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Программа  
«Интегративный курс физического воспитания  
для обучающихся основного общего образования на основе  
футбола»**

**Москва 2015**

Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций Российской Федерации.

Под редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации.

#### **Авторы - составители:**

Круглыхин В. А. – методист ГБОУ «Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Департамента образования города Москвы, мастер спорта СССР по футболу, отличник физической культуры Российской Федерации, тренер высшей квалификации по футболу, член комиссии детско – юношеского футбола комитета массового футбола ООО «Российский футбольный союз».

Разова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физического воспитания и спорта ГОУ ВПО Московский государственный областной университет.

Анисимова М. В. – заместитель директора ФГБУ «Федеральный Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», почетный работник общего образования Российской Федерации.

Бегун И.С. – методист ФГБУ «Федеральный Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», отличник физической культуры Российской Федерации.

#### **Рецензенты:**

Лапшин О.Б. – старший тренер ГБУ города Москвы Футбольный клуб «ФШМ» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер РСФСР по футболу, отличник физической культуры и спорта РФ, инструктор Международной Федерации Футбола, член комиссии детско – юношеского футбола комитета массового футбола ООО «Российский футбольный союз».

Сопов В.Ф. – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ, академик Международной академии психологических наук, отличник физической культуры и спорта Российской Федерации.

Программа предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных организаций и педагогов дополнительного образования физкультурно – спортивного профиля.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка (1 часть).....	4
2. Общая характеристика учебного предмета.....	6
3. Место предмета в учебном плане.....	7
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.....	8
5. Содержание учебного предмета.....	11
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности...	13
7. Планируемые результаты изучения программы.....	19
8. Пояснительная записка (2 часть).....	21
9. Нормативно-правовая часть.....	22
10. Планируемые результаты изучения программы.....	23
11. Проверка и оценивание подготовленности обучающихся.....	24
12. Учебно-тематический план.....	25
13. Содержание программы.....	26
14. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	35
15. Список литературы.....	36
16. Методическое обеспечение программы.....	38
17. Приложения.....	60

## **І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательный предмет «Физическая культура» является универсальным средством формирования разностороннего развития личности, ориентирующим учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Урок физической культуры является основной формой физического воспитания обучающихся, и в современных условиях рассматривается как взаимодействие учителя и ученика, направленное на умение обучающимися выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта. В современных условиях урок физической культуры рассматривается как совокупность овладения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности. В свою очередь, учебный процесс в основной школе направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом применении средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Тренировочное занятие (тренировка) является дополнительной формой образования, направленной на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. Данная форма образования обеспечивает адаптацию к жизни в обществе. Тренировка - это планируемый педагогический процесс, включающий всестороннее развитие физических качеств обучающихся, совершенствование их телосложения, укрепление здоровья, достижение и многолетнее сохранение высокой общей работоспособности, системное формирование жизненно важных умений и навыков (прикладных и спортивных), а так же приобретение специальных знаний, способствующих повышению результатов в избранных видах спорта.

На основе преемственности содержания основного (*уроки физической культуры*) и дополнительного (*тренировочные занятия*) образования в программе сохранено единое образовательное пространство, обеспечивающее преемственность начального общего и основного общего образования.

Программа обеспечивает государственную гарантию доступности и равных возможностей получения обучающимися основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности, достижения эффективности и качества образования.

Содержание программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основной школы на основе футбола» направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования при этом создает преемственность программ интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола и интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола.

Программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», рекомендаций Министерства образования и науки от 25 ноября 2011 года № 19-299 «О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 15 апреля 2014 года №302, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р.

В программе учтены:

**1. Предмет обучения** - двигательная деятельность обучающихся в сочетании с общеразвивающим, оздоровительным и спортивным направлениями на ступени основного общего образования:

- *оздоровительное направление* ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- *общеразвивающее направление* ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов программы, на овладение основами технических и тактических действий, физическими упражнениями и приемами из видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре (в том числе и футбола) и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- *спортивное направление* характеризуется углубленным освоением обучающимися одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре, а также летних и зимних видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

## **2. Основопологающие принципы:**

- *Принцип систематичности и последовательности* предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебно-воспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- *Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей* предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

- *Принцип доступности и индивидуализации* предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений обучающихся и воспитанников.

- *Принцип вариативности* в организации учебного и тренировочного процессов, являющихся одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения физкультурно-спортивного образования школьников, предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

**3. Соблюдение дидактических правил** – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**4. Системно-деятельностный подход** педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Преимущество настоящей программы заключается в том, что ее содержание позволяет достигнуть цели и последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения на ступени основного общего образования.

Базовая часть программы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС). В программе конкретно определено содержание учебного материала по годам обучения, что является удобным инструментом, регламентирующим работу учителя физической культуры. Последовательно изложены задачи, формы, методы и средства с сохранением педагогических принципов и последовательности обучения.

**Целью программы является** обеспечение планируемых результатов обучающимся по окончании основного общего образования, целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями подростка среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Задачи программы:**

- обеспечение соответствия основной образовательной программы требованиям ФГОС;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования и достижение планируемых результатов освоения I части программы «Физическая культура» всеми обучающимися;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала школы;
- обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося;
- формирование образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для её самореализации;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Прохождение содержания программного материала рассчитано на количество часов, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» основного общего образования. Изучение предмета обучающимися происходит с учётом психолого-педагогических особенностей развития детей 11—16 лет, направленных на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества. Учёт особенностей подросткового возраста, успешность и своевременность формирования новообразований

познавательной сферы, качеств и свойств личности сочетается с активной позицией учителя, а также с адекватностью построения образовательного процесса и выбора условий и методик обучения.

Структура базовой части программы состоит из пяти разделов, содержание которых реализуется учителем поэтапно от класса к классу в течение всего периода обучения в основной школе:

1. Знания по физической культуре;
2. Способы двигательной деятельности;
3. Физическое совершенствование;
4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающим направлением;
5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательным направлением.

В разделе **«Знания по физической культуре»** представлен материал для развития познавательной активности человека, сведения об истории физической культуры, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного досуга, способах двигательной (физкультурной) деятельности и укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта, основных понятиях физической и спортивной подготовки, физического развития, особенностей организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилах контроля и самоконтроля, особенности оценки эффективности занятий физической культурой.

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** включает следующие виды деятельности:

- *организация и правила самостоятельных занятий* - направлен на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, раскрывающую способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

- *оценка эффективности занятий* - содержит подбор компонентов выполнения которых позволяет учителю определить степень освоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает подразделы:

- *общая и специальная физическая подготовка* – содержит упражнения, направленные на развитие физических качеств (средствами нормированных функциональных нагрузок) и упражнения, задания, направленные на развитие и формирование жизненно важных двигательных и спортивных умений и навыков; а также содержит материал, реализация которого формирует общую культуру движения, сохраняет и укрепляет здоровье, содействует целенаправленному развитию основных физических качеств средствами различных видов спортивной деятельности:

- легкая атлетика;
- баскетбол;
- волейбол;
- футбол.

Раздел **«Спортивно-оздоровительная деятельность»:**

- физическая подготовленность направлена на овладение элементарными упражнениями на развитие основных физических качеств.

В разделе **«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательным направлением»** представлен материал по технической, тактической и соревновательной подготовке, включающий технику и тактику полевого игрока и вратаря, а также деятельность игроков приближенной к соревновательной.

## **II. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Федеральному Базисному учебному плану для образовательных организаций Российской Федерации с учетом внесенных изменений в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889 на ступени основного общего образования на изучение предмета «Физическая культура» выделяется 525 часов за 5 лет обучения: по 105 часов (3 часа в неделю в каждом классе).

### **III. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

Целью реализации программы является достижение обучающимися 5 – 9 классов личностных, метапредметных и предметных результатов посредством формирования познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий на основе освоения физкультурной деятельности.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, приобретенных в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и, прежде всего, в их положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;



- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

##### **Способы двигательной деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Правила поведения в спортивном, хореографическом, тренажёрном залах, в бассейне, на спортивной площадке, лыжной трассе. Правила техники безопасности при проведении уроков различной направленности (легкая атлетика, плавание, подвижные и спортивные игры, единоборства, атлетическая гимнастика). Основные причины травматизма и меры их предупреждения. Взаимопомощь, страховка и самостраховка. Требования к местам проведения уроков, инвентарю и оборудованию. Организация и подготовка безопасных мест проведения

уроков. Правила поведения в чрезвычайных, аварийных ситуациях. Правила оказания первой помощи при легких травмах и повреждениях. Правила видов спорта. Санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к условиям и организации уроков.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития различных физических качеств. Правила подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка. Самостоятельные занятия по развитию двигательных качеств. Организация досуга средствами физической культуры и спорта. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.

**Оценка эффективности занятий.** Определение степени освоения знаний, техники владения двигательными умениями и навыками, владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физическую подготовленность. Тестирование уровня физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

**Общая и специальная подготовка.** Ориентирована на повышение физической подготовленности обучающихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта.

**Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия 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. Из различных исходных положений (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. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**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 мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: 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, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

**Баскетбол.** Различные варианты перемещений с предметом и без. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Бег по команде, бег с преодолением препятствий и выполнением заданий. Челночный бег, бег с изменением скорости и частоты шага. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку). Различные комплексы упражнений с малым и большим мячами. Ведение мяча, передачи в парах на месте и в движении, броски с места в корзину и после прохода. Взаимодействие в парах, тройках, четверках. Игры и эстафеты с использованием пройденного материала. Взаимодействие в парах, тройках, четверках.

**Волейбол.** Стойки и перемещения. Передачи снизу и сверху над собой и в парах. Поддача и прием мяча различными способами. Атакающий удар. Блок. Игровые задания в парах и тройках. Взаимодействие игроков первой и второй линий в игре.

**Футбол.** *Техника передвижения.* Бег; прыжки; остановки; повороты. *Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Ведение мяча; удары по мячу; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Формирование тактического мышления.* Подвижные игры: с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с бегом, метанием, преодолением препятствий. Эстафеты: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости.

## V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 1

### Планирование прохождения программного материала по годам обучения

№ п/п	Виды деятельности	Год обучения, класс					Итого часов
		1	2	3	4	5	
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Раздел 1. Знания о физической культуре		4	4	4	4	4	20
1.	История физической культуры	1	1	1	1	1	5
2.	Физическая культура (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
3.	Физическая культура человека	1	1	1	1	1	5
4.	Правила безопасных занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
Раздел 2. Способы двигательной деятельности		25	25	34	34	34	152
1.	Организация и проведение самостоятельных занятий	11	11	14	14	14	64
2.	Оценка эффективности занятий	14	14	20	20	20	88
Раздел 3. Физическое совершенствование		48	48	38	38	38	210
1.	Общая и специальная подготовка	15	15	7	7	7	51
2.	Легкая атлетика	8	8	7	7	7	37
3.	Баскетбол	7	7	7	7	7	35
4.	Волейбол	7	7	7	7	7	35
5.	Футбол	11	11	10	10	10	52

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающим направлением</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
1.	<b>Физическая подготовленность</b>	2	2	2	2	2	10
2.	Подвижные игры с элементами футбола	2	2	2	2	2	10
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательным направлением</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>123</b>
1.	Техническая подготовка	8	8	8	7	7	40
2.	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	40
3.	Соревновательная деятельность	8	8	9	9	9	43
<b>Общее количество часов</b>		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>525</b>

## ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 2

### Примерное тематическое планирование

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
<i>Предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения</i>			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
<b>1.1</b>	<b>История физической культуры</b>	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	<i>Определять и характеризовать</i> олимпийские игры древности как явление культуры; цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <i>Раскрывать</i> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе. <i>Объяснять</i> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре и чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. <i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
<b>1.2</b>	<b>Физическая культура человека</b>	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безо-	<i>Обосновывать</i> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. <i>Знать</i> основное содержание и правила планирования режима дня. <i>Планировать</i> самостоятельные

		<p>пасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.</p>	<p>занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. <i>Рассказывать и понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. <i>Характеризовать</i> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.</p>
<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>			
<b>2.1</b>	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики, физкультурминут, физкультпауз. Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития различных физических качеств. Правила подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка. Самостоятельные занятия по развитию двигательных качеств. Организация досуга средствами физической культуры и спорта. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). <i>Знать</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. <i>Самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p>
<b>2.2</b>	<b>Оценка эффективности занятий</b>	<p>Определить степень освоения знаний, технику владения двигательными умениями и навыками, владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физическую подготовленность. Тестирование уровня физической подготовленности (<b>приложение 8</b>).</p>	<p><i>Понимать</i> сущность движения, его назначение, может разобраться в движении и уверенно выполняет учебный норматив. <i>Контролировать</i> ход выполнения деятельности и оценивать итоги. <i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. <i>Уметь</i> анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, специальной выносливости (приложение 1). Тестирование физических качеств (приложение 8).	<p><i>Знать и понимать</i> основные правила развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья.</p> <p><i>Составлять</i> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><i>Уметь</i> применять полученные знания, умения и навыки в условиях соперничества связанных с развитием основных физических, психических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (быстрота реакции и ориентировки, быстрота ответных действий и переключения с одних действий на другие, сообразительность, наблюдательность).</p>
3.2	Легкая атлетика	<p><i>Бег:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.</p> <p><i>Прыжки:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p><i>Метание:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого</p>	<p><i>Описывать и демонстрировать технику</i> выполнения беговых и прыжковых упражнений. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Применять</i> беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Включать</i> беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><i>Применять</i> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных</p>



		<p>мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) (<b>приложение 2</b>).</p>	<p>сокращений.  <i>Организовывать и проводить</i> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<b>3.3</b>	<b>Баскетбол</b>	<p>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.</p>	<p><i>Организовывать</i> занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <i>Описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <i>Выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<b>3.4</b>	<b>Волейбол</b>	<p>Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.  Тестирование физических качеств (<b>приложение 8</b>).</p>	<p><i>Организовывать</i> занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <i>Описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <i>Выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

3.5	<b>Футбол</b>	<p><i>Техника передвижения.</i> Бег; прыжки; остановки; повороты. <i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Ведение мяча; удары по мячу; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии (<b>приложение 7</b>).</p> <p><i>Формирование тактического мышления.</i> Подвижные игры: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с бегом, метанием, преодолением препятствий (<b>приложение 5</b>).</p> <p>Эстафеты: с элементами футбола; с использованием пройденного материала; с предметами и без предметов, направленные на воспитание гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости (<b>приложение 6</b>).</p> <p>Тестирование физических качеств (<b>приложение 8</b>).</p>	<p><i>Организовывать</i> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><i>Описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Знать</i> значение тактического мышления.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> самостоятельные занятия с применением подвижных игр и эстафет, составлять их содержание и упрощенные правила, планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><i>Выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающим направлением</b>			
4.1	<b>Физическая подготовленность</b>	<p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели (<b>приложение 3</b>).</p>	<p><i>Раскрывать</i> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><i>Знать</i> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки.</p>
4.2	<b>Подвижные игры с элементами футбола</b>	<p>«Борьба за мяч»; «Гонка мячей по кругу»; «Смена скорости и направления движения в беге»; «Финты корпусом»; «Чехарда»; «Пятнашки» (<b>приложение 4</b>).</p>	<p><i>Знать</i> правила подвижных игр с элементами футбола.</p> <p><i>Уметь</i> проводить подвижные игры с элементами футбола.</p>
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательным направлением</b>			
5.1	<b>Техническая подготовка</b>	<p>Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря (<b>приложение 7</b>).</p>	<p><i>Знать</i> содержание технической подготовки футболистов.</p> <p><i>Владеть</i> техникой полевого игрока и вратаря.</p>

<b>5.2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	Тактика игры полевого игрока: тактика нападения; тактика защиты. Тактика игры вратаря ( <b>приложение 7</b> ).	<i>Знать</i> содержание тактической подготовки футболистов. Владеть тактикой игры полевого игрока и вратаря. <i>Уметь</i> выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.
<b>5.3</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	Участие в соревнованиях различного уровня.	<i>Знать</i> правила соревнований по футболу различного уровня.

## **VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

*По окончании основного общего образования обучающиеся должны:*

- уметь характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;
- определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения;
- раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе;
- объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России;
- объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре;
- определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них;
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Оценка достижения планируемых результатов**

Основной целью оценивания достижения планируемых результатов обучающихся является их мотивация к самосовершенствованию, физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности.

Оценка складывается из следующих компонентов:

1. Знания.

*Для оценивания уровня знаний используются:* опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области ОБЖ и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками, уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки:

- оценка 5 - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

- оценка 4 - за ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;
- оценка 3 - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

- оценка 2 - за непонимание и незнание материала программы.

#### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

*Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются:* наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Критерии оценки:

- оценка 5 - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;
- оценка 4 - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;
- оценка 3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
- оценка 2 - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

#### 3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки:

- оценка 5 - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;
- оценка 4 - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;
- оценка 3 - более половины видов самостоятельной деятельности обучающимся выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;
- оценка 2 – обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### 4. Физическая подготовленность.

*При оценке физической подготовленности* приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого обучающегося.

Критерии оценки:

- оценка 5 - имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя;
- оценка 4 - нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя;
- оценка 3 - уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

*Общая оценка успеваемости (за четверть, годовая)* определяется путем сложения среднего балла по текущим оценкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за уровень роста физической подготовленности.

# **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ (2 ЧАСТЬ)**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» образовательная деятельность программы направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Программа составлена в соответствии рекомендациями письма Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Предусматриваются условия реализации способствующие соблюдению рекомендаций СанПиН 2.4.4.3172-14.

Учебная работа в группах дополнительного образования строится на основании представленного материала и проводится весь учебный год. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательного организации.

Расписание занятий составляется администрацией общеобразовательной организации с учетом физиологических особенностей детского организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

### **Цель:**

укрепление и сохранение здоровья, развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков средствами футбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной спортивной деятельности;
- предусматривать ежегодные изменения задач, объема и интенсивности средств тренировки, контрольных нормативов с акцентом на специальную подготовку для участия в соревнованиях по футболу, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

**Основными критериями оценки работы групп дополнительного образования по футболу являются:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- динамика уровня технической подготовки обучающихся;
- освоение теоретического раздела программы;

- освоение объемов тренировочных нагрузок предусмотренных программой;
- результаты выступлений в соревнованиях различного ранга.

#### **Разделы:**

1. Теоретическая подготовка.
2. Правила безопасности.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техническая подготовка.
6. Тактическая подготовка.
7. Интегральная тренировка.
8. Соревновательная подготовка.
9. Контрольные упражнения.

В разделе **«Теоретическая подготовка»** представлен материал цель и основное содержание, которого определяются получением обучающимися знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса.

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

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий прочному освоению современной техники футбола и умение применять ее в игре.

Разделы **«Техническая подготовка»**, **«Тактическая подготовка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности.

Раздел **«Интегральная тренировка»** направлен на координацию и реализацию комплексного проявления технической, физической, тактической и психологической подготовленности обучающихся обеспечивающих их успешность в соревновательной деятельности.

Раздел **«Соревновательная подготовка»** содержит то необходимое количество часов, в процессе которого, приобретает соревновательный опыт, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

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

В разделах **«Правила безопасности»**, **«Теоретическая подготовка»**, **«Общая физическая подготовка»**, **«Специальная физическая подготовка»** и **«Интегральная тренировка»** предусматривается самостоятельность подбора педагогом дополнительного образования материала и упражнений по видам подготовки, но при обязательном соблюдения педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году решать задачи для учебных групп по годам подготовки.

## **II. НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ**

### **Требования к режиму деятельности детей**

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 гл. VIII и требованиями данной программы.

Занятия проводятся по группам.

В группы зачисляются дети с 11 и до 16 лет при отсутствии противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность занятий в группах устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Рекомендуемый режим занятий детей:

- число занятий в неделю 2 – 3;

- число и продолжительность занятий в день - 2 по 45 мин..

Занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для обучающихся в возрасте от 16 лет допускается окончание занятий в 21 час.

При наличии двух смен занятий организуется 30 минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни – не более трех академических часов в день, в выходные и каникулярные дни – не более 4 академических часов в день.

В соответствии с письмом Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» рекомендуемая минимальная наполняемость групп составляет 10 человек, оптимальная 15-20 человек.

Максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований по футболу и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Максимальный объем недельной тренировочной нагрузки до 6 часов.

Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы одного года. В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы объединяются или доукомплектовываются.

Разделение детей по половой принадлежности в возрасте до 12 лет не предусматривается.

### **Медицинское обеспечение**

Медицинское наблюдение за обучающимися проводится не реже 2 - х раз в год.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям только по справкам врача.

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

В спортивном зале или медицинском кабинете должны иметься носилки. Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

В соответствии СанПиН 2.4.4.3172-14 гл. I педагоги дополнительного образования должны проходить предварительные, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры в установленном порядке, профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию при приеме на работу, и далее с периодичностью не реже одного раза в год, должны быть привиты в соответствии с национальным календарем 6 профилактических прививок, иметь личную медицинскую книжку с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, прохождения профессиональной гигиенической подготовки и аттестации, допуск к работе.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит

сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

#### **IV. ПРОВЕРКА И ОЦЕНИВАНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. Данный контроль выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

*Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

*На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла необходимо периодически:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и контрольных упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

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

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

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

*В разделе «Контрольные упражнения» (Приложение 9) представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5 - бальной шкале оценок.*

*По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности:*

1. По общей физической подготовке (ОФП);
2. По специальной физической подготовке (СФП);
3. По технической подготовке (ТП).

По сумме баллов, набранных по всем видам подготовки (ОФП, СФП, ТП), оценивается интегральный уровень подготовленности таблица 3.



**Интегральный уровень подготовленности**

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)						
		2	3	4	5	6	7	8
		Сумма баллов						
Очень высокий	Отлично	10 - 9	15 - 14	20 - 18	25 - 23	30 - 28	35 - 32	40 - 36
Высокий	Хорошо	8 - 7	13 - 11	17 - 15	22 - 18	27 - 21	31 - 25	35 - 28
Выше среднего	Посредственно	6 - 5	10 - 8	14 - 11	17 - 13	20 - 15	24 - 18	27 - 20
Средний	Удовлетворительно	4 - 3	7 - 5	10 - 7	12 - 9	14 - 10	17 - 11	19 - 12
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2 - 1	4 - 3	6 - 4	8 - 5	9 - 6	10 - 7	11 - 8
Низкий	Плохо	1 - 0	2 - 0	3 - 0	4 - 0	5 - 0	6 - 0	7 - 0

*Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности:*

Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности обучающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

Текущий контроль – проводится для определения степени решения обучающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

Этапный контроль – проводится для определения степени изменения физического развития, общей, специальной и технической подготовленности обучающихся на начало и конец учебного года с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

Результаты этапного контроля дают возможность оценить деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся в течение учебного года таблица 4.

Таблица 4

**Динамика уровня подготовленности**

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99	+6,99	+7,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99	-6,99	-7,99
Снижение	-2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности обучающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость, причины отсутствия на тренировочных занятиях, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря), условия проведения тренировочных занятий.

**V. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Необходимым условием эффективного управления подготовкой юных футболистов является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства по разделам подготовки таблица 5.

## Примерный план по разделам подготовки

№ п\п	Разделы подготовки	Возрастная группа				
		11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий				
2	Правила безопасности					
3	Общая физическая подготовка	$\frac{31}{47}$	$\frac{31}{47}$	$\frac{26}{38}$	$\frac{26}{38}$	$\frac{26}{38}$
4	Специальная физическая подготовка	$\frac{25}{38}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{28}{43}$	$\frac{28}{43}$	$\frac{28}{43}$
5	Техническая подготовка	$\frac{24}{42}$	$\frac{24}{42}$	$\frac{24}{36}$	$\frac{24}{36}$	$\frac{24}{36}$
6	Тактическая подготовка	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$
7	Интегральная тренировка	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{25}{38}$
8	Контрольные упражнения (тесты)	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$
9	Соревновательная подготовка	$\frac{16}{19}$	$\frac{16}{19}$	$\frac{16}{25}$	$\frac{16}{25}$	$\frac{16}{25}$
10	Всего часов в год: 4 часа в неделю 6 часов в неделю	$\frac{144}{216}$	$\frac{144}{216}$	$\frac{144}{216}$	$\frac{144}{216}$	$\frac{144}{216}$

## VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## ФОРМЫ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

*Основной формой* организации дополнительного образования является тренировочное занятие.

*Основным средством* подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи и направлены на специальную подготовку для участия в соревнованиях по футболу.

*Основные методы:* практические, словесные, наглядные.

*Направленность* учебного материала в тренировочном занятии: тематическое и комплексное.

*Основная направленность* физической подготовки в возрастном диапазоне 11-16 лет - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости, становление базы скоростно-силовых возможностей. Наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега - 11-13 лет, скоростно-силовых качеств - 13-15 лет, общей выносливости - 12-16 лет, силы - 15-16 лет.

## Теоретическая подготовка

Таблица 6

## Основные темы теоретической подготовки

№ п/п	Содержание
1.	Развитие спорта (футбола) в России и за рубежом.
2.	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.

3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления.
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке. Контрольные упражнения в решении задач по всесторонней физической подготовке.
5.	Техника футбола. Основы методики обучения технике игры и технической подготовки. Контрольные упражнения в решении задач по технической подготовке.
6.	Тактика футбола. Основы методики обучения тактике игры и тактической подготовки.
7.	Технико – тактическая подготовка (интегральная) футбола. Средства, направления, методические приемы интегральной подготовки.
8.	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет подготовки.
9.	Морально-волевая подготовка.
10.	Правила, организация и проведение соревнований по футболу.
11.	Спортивный инвентарь и оборудование.

### **Правила безопасности**

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

### **Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра 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, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: 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 вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 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, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с 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, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

### **Специальная физическая подготовка**

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на **неспецифические**, т.е. упражнения без мяча и **специфические**, т.е. упражнения с мячом.

**Упражнения неспецифического характера.** *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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м), из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег боком и спиной вперёд (на 10—20 м) наперегонки.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Ускорения под уклон 3—5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег по дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно 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 вперёд и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 8x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, обратно - спиной вперёд и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).

**Упражнения специфического характера.** *Упражнения для развития быстроты.* Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег по дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) 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 с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук 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 движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4—8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

*Упражнения для развития силы.* Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. 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 (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратарей.* Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

*Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. 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. 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.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставание 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 двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

## **Технико – тактическая подготовка обучающихся 11 - 12 лет**

### **Техника полевого игрока**

**Удары по мячу ногой.** *Углубленное разучивание.* Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

**Удары по мячу головой.** *Первоначальное обучение.* Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

*Углубленное разучивание:* Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

**Остановка мяча.** *Углубленное разучивание.* Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью.

*Первоначальное обучение.* Остановка животом. Остановка головой.

**Ведение мяча.** *Углубленное разучивание.* Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения.** *Углубленное разучивание.* Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который движется за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** *Первоначальное обучение.* Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

### **Техника вратаря**

*Углубленное разучивание.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия без мяча.** *Углубленное разучивание.* Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** *Углубленное разучивание.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** *Углубленное разучивание.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

**Командные действия.** *Углубленное разучивание.* Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** *Углубленное разучивание.* Оценка целесообразности той или иной позиции.

**Групповые действия.** *Углубленное разучивание.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

**Командные действия.** *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки.

### **Тактика вратаря**

*Углубленное разучивание.* Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

## Технико – тактическая подготовка обучающихся 12 - 13 лет

### Техника полевого игрока

**Удары по мячу ногой.** *Первоначальное обучение.* Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

**Удары по мячу головой.** *Углубленное разучивание.* Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

**Остановка мяча.** *Первоначальное обучение.* Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. *Углубленное разучивание:* Остановка животом. Остановка головой.

**Ведение мяча.** *Первоначальное обучение.* Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

**Обманные движения.** *Углубленное разучивание.* Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка.

**Отбор мяча.** *Углубленное разучивание.* Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом; остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** *Углубленное разучивание.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

### Техника вратаря

*Углубленное разучивание.* Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

### Тактика нападения

**Индивидуальные действия с мячом.** *Первоначальное обучение.* Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

**Групповые действия.** *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

**Командные действия.** *Первоначальное обучение.* Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих.

### Тактика защиты

**Индивидуальные действия.** *Углубленное разучивание.* Своевременное занятие наиболее выгодной позиции.

**Групповые действия.** *Углубленное разучивание.* Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от ворот противника.

**Командные действия.** *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу зонной

Защиты. Организация обороны против быстрого нападения.

*Углубленное разучивание:* Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.

### **Тактика вратаря**

*Первоначальное обучение.* Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

## **Технико – тактическая подготовка обучающихся 13 - 14 лет**

### **Техника полевого игрока**

**Удары по мячу ногой.** *Первоначальное обучение.* Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полукруга правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

**Удары по мячу головой.** *Первоначальное обучение.* Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

**Остановка мяча.** *Углубленное разучивание.* Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, вывода мяча на удобную позицию для последующих действий.

**Ведение мяча.** *Первоначальное обучение.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

**Обманные движения.** *Первоначальное обучение.* Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

**Отбор мяча.** *Первоначальное обучение.* Отбор мяча с использованием толчка плечом.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

### **Техника вратаря**

*Углубленное разучивание.* Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** *Первоначальное обучение.* Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

**Групповые действия.** *Первоначальное обучение.* Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

**Командные действия.** *Первоначальное обучение.* Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** *Углубленное разучивание.* Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

**Групповые действия.** *Углубленное разучивание.* Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне.



*Первоначальное обучение.* Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.** *Углубленное разучивание.* Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения.

*Первоначальное обучение.* Организация обороны против медленного нападения.

### **Тактика вратаря**

*Первоначальное обучение.* Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

## **Технико – тактическая подготовка обучающихся 14 - 15 лет**

### **Техника полевого игрока**

**Удары по мячу ногой.** *Первоначальное обучение.* Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Углубленное разучивание.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

**Удары по мячу головой.** *Углубленное разучивание.* Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

**Остановки мяча.** *Первоначальное обучение.* Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

**Ведение мяча.** *Углубленное разучивание.* Использование различных сочетаний приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

**Обманные движения.** *Углубленное разучивание.* Применение финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

**Отбор мяча.** *Углубленное разучивание.* Отбор мяча с использованием толчка плечом.

**Вбрасывание мяча.** *Углубленное разучивание:* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

### **Техника вратаря**

*Углубленное разучивание.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** *Углубленное разучивание.* 1. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

2. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

**Групповые действия.** *Углубленное разучивание.* Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

**Командные действия.** *Углубленное разучивание.* Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями

#### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** *Углубленное разучивание.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** *Углубленное разучивание.* Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

**Командные действия.** *Углубленное разучивание:* Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

#### **Тактика вратаря**

*Углубленное разучивание.* Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, начала организации атаки.

### **Технико – тактическая подготовка обучающихся 15 - 16 лет**

#### **Техника полевого игрока**

**Удары по мячу ногой.** *Углубленное разучивание.* Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара

*Закрепление.* Точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

**Удары по мячу головой.** *Закрепление.* Удары лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

**Остановка мяча.** *Закрепление.* Остановки различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.** *Закрепление.* Ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

**Обманные движения.** *Закрепление.* Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

**Отбор мяча.** *Закрепление.* Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

**Вбрасывание мяча.** *Закрепление.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.

#### **Техника вратаря**

*Закрепление.* Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее)

движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** *Закрепление.* Использование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание» для приема мяча для атакующих действий. Целесообразность выполнения ведения мяча и применение обводки соперника, рациональное применение передачи и эффективность ударов по воротам соперника. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

**Групповые действия.** *Закрепление.* Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки.

**Командные действия.** *Закрепление.* Взаимодействия внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** *Закрепление.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** *Закрепление.* Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Командные действия.** *Закрепление.* Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.

### **Тактика вратаря**

*Закрепление.* Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

### **Интегральная подготовка**

*Учебные и тренировочные игры, упражнения, способствующие комплексному проявлению технической, физической, тактической и психологической подготовленности:* применение изучаемого программного материала по технической и тактической подготовке; увеличение продолжительности игры или с уменьшенным по численности составом; игры с более сильным или «неудобным» противником; игры или игровые упражнения (квадраты) с усложнением условий за счет ограничения или увеличения размеров площадки, проведения их в неблагоприятных климатических условиях, с определенными заданиями.

### **Соревновательная подготовка**

Участие в соревнованиях по футболу.

**Контрольные упражнения** представлены в приложении 9.

## **VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся можно использовать оборудование общеобразовательной организации, приобретённое в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных

общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19) и физкультурно-спортивными приоритетами данной организации.

Примерный набор такого оборудования приведён в таблице, где в качестве характеристик количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

Таблица 7

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»	Д	
Рабочая программа	Д	
Дидактические карточки	Д	
Места проведение занятий		
Футбольное поле	1	60 х 40 и выше
Спортивный зал	1	9 х 18 м. и выше
Учебно-практическое		
Стандартные ворота (футбольные)	2	
Футбольные ворота 2×5 м	2	
Футбольные ворота 2×3 м	2	
Малые ворота 1,2× 0,80м	4	
Стойки для обводки	12	
Скалки	К	На каждого
Мячи набивные различной массы	1	На двух
Мячи футбольные №4	К	На каждого
Мячи футбольные №5	К	На каждого
Отбивные сетки	2	
Сетки для мячей	2	
Компрессор для накачивания мячей	1	
Комплект фишек	1	(50шт.) 5 –ти контрастных цветов
Конусы тренировочные	20	
Тренировочные манишки	К	2-х контрастных цветов
Игровая форма	К	2 комплекта двух цветов для команды
Планшет магнитный	1	

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс. 2004.
5. Возрастная физиология. – Москва 2001 г.: Ю.А. Ермолаев.
6. Джармен. Д. Футбол для юных . Перевод с английского. М. ФиС. 1982.
7. Единоборство в футболе. – «Тера спорт» 2003 г.: Клаус Бишопс, Хайнц-Вилли Герардс.
8. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.

- 9.Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев. Здоровье.1985.
- 10.Медицинский справочник тренера. – Москва «Советский спорт» 2005 г.: Г.А.Макарова, С.А.Локтев.
- 11.Новая школа в футбольной тренировке. – Москва «Тера спорт» 2003 г.: Борис Плон.
- 12.О.Б.Лапшин. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М.; 2010.
- 13.Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студентов факультета физического воспитания / Калинингр. ун-т. - Сост. А.А.Зайцев. – Калининград. 1997.
- 14.Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – Москва «Советский спорт» 2005 г.: В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.
- 15.Организация подготовки резервов по футболу. – Москва 1988 г.: Федерация футбола РСФСР.
- 16.Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москва. «Человек» 2011.
- 17.Подготовка футболистов. Методика. Упражнения. Психология. – Псков 2003 г.: Г.В. Монаков.
18. Подвижные игры для учащихся 5 - 9 классов в рамках проведения третьего (оздоровительного) урока физической культуры . Автор: А.С. Кугаевская учитель физической культуры МКОУ Кондинская СОШ, п. Кондинское, Кондинский район, ХМАО – Югра.
- 19.Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. М. Фонд «Мир» 2004, Академический Проект, оригинальный макет, оформление. 2004.
- 20.Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Н. Книга тренера по футболу. Киев. Здоровье.1988.
- 21.Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработали: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.
- 22.Управление подготовкой футболистов. – Киев 2003 г.: Г.А.Лисенчук.
- 23.Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков
- 24.Уроки футбола. – Киев 1993 г.: А.М.Зеленцов, В.В.Лобановский, В.Коуэрвер, В.Г.Ткачук.
- 25.Физическая подготовка футболистов. – Москва «Тера спорт» 2006 г.: М.А.Годик.
- 26.Физическая подготовка футболистов. – Москва «ТВТ Дивизион» 2004 г.: В.Н.Силуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания.
- 27.Футбол – техника. – Москва «Физкультура и спорт» 1978 г.: Арнад Чанади.
- 28.Футбол – тренировка. – Москва «Физкультура и спорт» 1978 г.: Арнад Чанади.
- 29.Футбол – стратегия. – Москва «Физкультура и спорт» 1978 г.: Арнад Чанади.
- 30.Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
- 31.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.
- 32.Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В. А. М. Типография В\о «Союзспортобеспечение». 1981.
- 33.Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина М. Физкультура, образование и наука. 1999.
- 34.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.
- 35.Четырко А.М. Футбол. Программа для детско – юношеских спортивных школ (Комплексных и специализированных) М. Издательско-полиграфическое предприятие МГС «Динамо». 1972.
- 36.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под.общ.ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. М.Фис. 1983.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Парадокс учебной деятельности состоит в том, что предметом изменения становится сам ребенок как субъект, осуществляющий эту деятельность. Учебная деятельность поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем он был» и «чем он стал».

Хорошо известен факт: одним из эффективных средств формирования психического здоровья человека является физическая деятельность, физическая культура в широком смысле этого слова. Одна из главных задач учителя физической культуры, педагога дополнительного образования заключается в том, чтобы проводимые ими уроки физической культуры и тренировочные занятия дополнительного образования по футболу были использованы не только для физического развития обучающихся, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т. д. При этом необходимо акцентировать внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания — основы воспитания.

Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ «Я» обучающегося, формируется чувство уверенности в себе.

Двигательная активность должна включить в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но познавательный и личностный аспекты. Известно, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также (в игровой форме) для интеллектуального развития.

Однако следует помнить, что нельзя строить работу по физической культуре и спорту с целью достижения воспитательного эффекта без изучения индивидуальных особенностей обучающихся. Только в этом случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья не меньше, чем при дидактической деятельности.

Одним из наиболее эффективных психолого-педагогических методов, реализуемых в процессе физической активности, является комплексный метод управления поведением, состоянием и деятельностью обучающихся, основанный на принципе сопряженных воздействий. Суть этого принципа заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения). При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы).

Вообще существует прямая взаимосвязь между воспитанием вообще и физическим воспитанием в частности. Так, например, на жизненное самоопределение личности, особенно

важное в подростковый период, большое влияние оказывает самопознание. Оно, в свою очередь, формируется, в частности, под влиянием положительной мотивации к преодолению физической нагрузки (более эффективно — в процессе подвижных и спортивных игр). Увеличение физических ресурсов организма создает возможность для более успешной социализации.

Процесс воспитания осуществляется более успешно, если проходит в обстановке эмоционального благополучия. Во время занятий физической культурой такую обстановку особенно легко создать в ходе игры. Однако следует учитывать, что уровень эмоционального благополучия зависит не только от содержания и продолжительности игры, но и от пола, возраста, физического состояния подростков.

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру и спорт, способна стать положительной альтернативой зависимому, в том числе от наркотиков и других вредных привычек, поведению. В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек. Более чем на половину это зависит от образа жизни, здоровый стиль которого должен формироваться постоянно и, в том числе, во время уроков физической культуры и тренировочных занятий дополнительного образования по футболу.

## **Особенности детско – юношеского возраста**

### **Психологические особенности**

**Младший школьный возраст охватывает период от 7 до 11 лет.** *Ведущая деятельность* – учебная деятельность. *Социальная ситуация развития* – поступление в школу, совместная со сверстниками деятельность учения. *Ведущие новообразования* – произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание личностно - престижной установки.

Первая установка достигается настроением на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде.

Вторая установка возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Когда ребенок ориентирован на задачу, то личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха.

Когда ребенок ориентирован на личностно - престижную установку то личные достижения он связывает, прежде всего, с представлением о том, что спортивный успех достигается только способностями или же незаконными способами (такими, как попытка обмануть педагога, агрессивное поведение по отношению к окружающим). Дети с личностно - престижными установками либо будут сомневаться в своих способностях («Зачем этим заниматься, если у меня нет того, что требуется?») или будут увлекаться обманной тактикой.

**Средний школьный возраст с 12 до 15 лет** принято в психологии называть отроческим, или подростковым. В подростковом возрасте происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка.

*Ведущая деятельность* – интимно – личностные отношения. *Социальная ситуация развития* – максимальная ориентация на сверстников. *Ведущие новообразования* – чувство «взрослости», половая «идентификация».

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить *неравномерно*, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

Подростковый возраст характеризуется, прежде всего, тем, что первая его часть является пред пубертатным, а вторая — пубертатным периодом. Этим определяются многие

особенности формирования физиологических систем организма, особенно тех, которые связаны с физической деятельностью.

В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося в основном в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

У мальчиков раньше наступает сенситивный период в развитии не только физических, но и интеллектуальных качеств. По отношению к психомоторным качествам обнаруживается достаточно очерченный интегральный возрастной период, то есть период развития всех без исключения качеств.

Из исследований, связанных с возрастным развитием подростков, представляют особый интерес те, в которых показаны особенности самосознания подростков и самооценки собственного «Я», физический компонент самооценки, образ физического «Я» имеют кардинальное значение как один из факторов воспитания подростков.

В подростковом возрасте ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы.

**Юношеский возраст охватывает период от 16 до 18 лет** и подчеркивает в человеке момент сознательного самоопределения. Юность — промежуточный этап развития между детством и взрослостью. Психологическое содержание этого этапа связано решением задач профессионального определения и вступления во взрослую жизнь. *Ведущая деятельность* — учебно — профессиональная деятельность. *Социальная ситуация развития* — автономизация от взрослых. *Ведущие новообразования* — профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрение.

Переход к юношеству связан с расширением диапазона фактически доступных человеку или нормативно обязательных социальных ролей, с расширением сферы жизнедеятельности.

Двигательная деятельность, особенно организованная в форме занятий физической культурой и спортом, оказывает существенное влияние на процесс физического и психического развития юношей и девушек. Различия юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом, наиболее выражено начинают проявляться после 2 — 3 лет систематической физической деятельности, причем наиболее стабильные изменения формируются в возрасте 15—16 лет. При этом наблюдаются существенные индивидуальные вариации в динамике физической подготовленности юношей и девушек, что намного реже наблюдается в более младших возрастах. К 16 годам у юношей и девушек в целом завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а так же качеств, относящихся к перцептивной сфере. Темпы физического и психического совершенствования юношей и девушек определяются не только особенностями возрастного развития, но и индивидуальными особенностями, обусловленными главным образом спецификой индивидуальных проявлений свойств высшей нервной деятельности.

Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся: развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности.

Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности. Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей.

В социальном плане юношам свойственны осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального



положения и способов его достижения. Расширяется круг личностно значимых социальных отношений, нарастает потребность в дружеском, интимном общении. В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, так как ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость образа «Я», внутреннего мира и т. д. Нормы психического здоровья для юношей значительно отличаются от тех же норм для взрослых.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста — становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость. В юношеском возрасте отмечается тенденция подчеркнуть собственную индивидуальность, непохожесть на других.

### **Особенности развития физических качеств обучающихся 5 - 6 классов (11 - 12 лет, 12 - 13 лет)**

Рекомендуется воспитание скорости бега, координации движений, общей выносливости.

Средства: значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности в этом возрасте невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

### **Особенности развития физических качеств обучающихся 7 - 8 классов (13 - 14 лет, 14 - 15 лет)**

Рекомендуется воспитание скоростно-силовых качеств, силы, общей выносливости. Скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

## Особенности развития физических качеств обучающихся 9 класса (15 - 16 лет)

Рекомендуется воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, общей выносливости.

В этом возрасте большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

### ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### Основные формы, методы, средства и направленность учебного процесса

**Формы.** Основной формой учебного процесса по предмету «Физическая культура» является урок. Для урока по физической культуре характерно то, что деятельностью обучающихся управляет учитель физической культуры (далее учитель), который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой обучающихся в классе в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь. Кроме того, для урока физической культуры (далее урок) характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Теоретический материал рекомендуется давать блоками:

1. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием.
2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания не обходимы для правильного взаимодействия с членами класса и т. д.
3. Знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики.
4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. как знания, полученные на уроках, преобразуются в жизнедеятельности индивида.

Сообщение теоретических сведений проводится в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Некоторые темы следует давать для самостоятельного изучения.

Сообщение теоретических сведений обучающимся направлено на усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опираясь на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечного напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Урок строится так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. Для этого учитель задает наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы обучающиеся сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом акцентируется внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствуя формированию их творческого проявления, убеждая в ценности использования полученных знаний. Данный подход активизирует процессы самопознания и самоуправления.

**Методы.** В предметной области «Физическая культура» под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: *специфические* (характерные только для процесса физического воспитания) и *общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К *специфическим* методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;

- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме;
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями, позволяющие:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы Отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) методы воспитания физических качеств.

*К методам обучения двигательным действиям относятся*

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;
- сопряженного воздействия.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.* Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

*Расчлененно-конструктивный метод.* Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

*Метод сопряженного воздействия.* Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

*Методы воспитания физических качеств.* Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

*Методы стандартного упражнения* в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

*Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения* — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

*Методы переменного упражнения.* Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

*Метод переменного-непрерывного упражнения.* Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях («переменный»- бег с чередованием скорости пробега отрезков, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

*Метод переменного-интервального упражнения.* Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70—80—90—95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—80—90—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегающие отрезки в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них обучающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

*Игровой метод* используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

*Соревновательный метод* — это способ выполнения упражнений в форме соревнований, как элемент организации урока. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности обучающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

*Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

*Словесные методы:* описание, объяснение учебного материала и лекция.

*Описание.* Это способ создания у обучающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания обучающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых, когда обучающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

*Объяснение.* Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. Объяснение применяется в целях ознакомления обучающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

*Беседа.* Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между учителем и обучающимися.

*Разбор* — форма беседы, проводимая учителем с обучающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

*Инструктирование* — точное, конкретное изложение учителем предлагаемого обучающимся задания.

*Комментарии и замечания.* Учитель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем обучающимся, к одной из групп или к одному обучающемуся.

*Команды, указания* — основные средства оперативного управления деятельностью обучающихся на уроках. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая форма словесного воздействия на обучающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекра-

щению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.).

В зависимости от того, как учитель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности.

*Методы обеспечения наглядности.* В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию обучающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из обучающихся);
- 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);
- 3) методы направленного «прочувствования» двигательного действия;
- 4) методы срочной информации.

*Метод непосредственной наглядности.* Предназначен для создания у обучающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений учителем или одним из обучающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и обучающимися, плоскость основных движений (например, стоя к обучающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

*Методы опосредованной наглядности* создают дополнительные возможности для восприятия обучающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание обучающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

*Методы срочной информации.* Предназначены для получения учителем и обучающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.).

**Средства.** Основными средствами являются физические упражнения направленные на развитие основных физических качеств быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

*Быстрота*, как физическое качество — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты:

1. латентное время двигательной реакции,
2. скорость отдельного движения,
3. частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

*Ловкость* — способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания, 2) точность его выполнения, 3) время выполнения.

*Гибкость* — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий.

Под *силой, как физическим качеством*, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

От уровня развития силы зависит, в определенной мере, степень развития других физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Одним из важнейших проявлений силы является взрывная сила, где на первый план выступает способность использования силы в кратчайшее время.

*Выносливость* - это способность противостоять утомлению. Поддерживать необходимый уровень интенсивной работы в заданное время, выполнять нужный объем работы за меньшее время.

**Направленность.** Комплексное использование на уроке физической культуры развития основных физических качеств направлено на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

### **Формирование тактического мышления**

*Тактическое мышление* — это мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач. Для тактического мышления спортсмена характерно, что оно протекает неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений в условиях жесткого лимита времени, в процессе интенсивных физических напряжений, на фоне разнообразных переживаний и с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Элемент соперничества, который происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи, присутствующий в *подвижных играх и эстафетах*, напрямую связано с развитием основных физических, психических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (быстрота реакции и ориентировки, быстрота ответных действий и переключения с одних действий на другие, сообразительность, наблюдательность), а так же способствует повышению эмоционального состояния обучающихся, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом, способствует формированию тактического мышления, приспособлению к условиям среды.

При этом разнообразные формы проведения подвижных игр и эстафет способствуют выбору формы поведения или выполнения двигательного действия каждым обучающимся индивидуально, помогают быстро ориентироваться в конкретной обстановке, принимать оптимальные решения. Подвижные игры и эстафеты, включающие большое количество простых, естественных упражнений способствуют не только гармоническому физическому развитию, но и формированию жизненно необходимых черт характера — целеустремленности, настойчивости, сообразительности, концентрации внимания на главном.

Поскольку подвижные игры, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд, проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех

членов команды за каждого ее участника, то такая обстановка способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана.

В то же время открывается широкая возможность наблюдать за поведением обучающихся, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому обучающемуся, позволяют решать вопросы формирования групп дополнительного образования, ориентировать их на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям. Использование подвижных игр и эстафет на уроках физической культуры позволяет бороться с психической монотонностью, возникающей в процессе учебного дня, помогает обучающимся сосредоточиться на последующих школьных уроках.

### **Требования к помещениям, оборудованию и инвентарю для организации тренировочных занятий**

1. Площадь спортивного зала должна быть не менее 4,0 м<sup>2</sup> на одного занимающегося. Помещение для теоретических занятий предусматривается из расчёта не менее 2,0 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.

Используемые строительные и отделочные материалы должны быть безвредными для здоровья человека. Материалы для внутренней отделки должны быть устойчивыми к проведению уборки влажным способом и обработки дезинфицирующими средствами. Допускается использование для внутренней отделки помещений обоев, допускающих проведение уборки влажным способом и дезинфекцию. Полы, стены, потолки должны быть гладкими, без нарушения целостности и признаков поражения грибом. ограждающие устройства отопительных приборов должны быть выполнены из материалов, не оказывающих вредного воздействия на человека.

При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек. Каждый занимающийся в зале обеспечивается шкафчиком или вешалкой для одежды. Помещения для переодевания и умывальные при спортивных залах обеспечиваются раковинами с подводкой горячей и холодной воды со смесителями. Предусматривается подводка горячей и холодной воды со смесителями к душевым кабинам.

В спортивном зале уровень освещенности люминесцентными лампами должен составлять на полу не менее 200 лк. Для искусственного освещения предусматривается использование ламп по спектру цветоизлучения: белый, тепло – белый, естественно – белый.

Температура воздуха в местах, где проводятся занятия, должна быть в кабинетах для теоретических занятий 20-22<sup>0</sup>С, в спортивном зале не менее 17 - 20<sup>0</sup>С, в раздевальных при спортивных залах 20-25<sup>0</sup>С, а в душевых – 24-26<sup>0</sup>С. Относительная влажность должна составлять 40 - 60 %, скорость движения воздуха не более 0,1м/с.

2. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным беспыльным грунтом, либо выполненным из материалов, не оказывающего вредного воздействия на человека.

3. Ворота должны быть надежно закреплены, люфты в крепеже не допускаются. Крючки для крепления сетки должны быть вогнуты во внешнюю сторону. Разрешается использовать сетки изготовленные из пеньки, джута или нейлона, однако нейлоновые завязки для сеток не должны быть тоньше аналогичных завязок из джута или пеньки.

4. Футбольный мяч для обучающихся 11-12 лет должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча должен составлять от 340 до 390 граммов. Давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр\см<sup>2</sup>) по номенклатуре ФИФА – мяч № 4.

Футбольный мяч для обучающихся 13 - 16 лет должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 68 до 70 см. Иметь длину окружности не больше



70 см и не меньше 68 см. Вес мяча должен составлять от 410 до 450 граммов. Давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр\см<sup>2</sup>) по номенклатуре ФИФА – мяч № 5.

### **Характеристика структуры процесса обучения**

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: *первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.*

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные формы, методы и средства организации учебного процесса.

**Первоначальное обучение.** *Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.*

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

*Показ* должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеоколлекциях, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у обучающихся утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих тренировочных занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-

мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связан с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

**Углубленное разучивание.** *Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.*

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

**Закрепление и совершенствование.** *Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня, автоматизированное и формирование навыка надежного применения в игровых условиях.*

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует обучающийся (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);
- изменение функционального и психического состояния самого обучающегося (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);
- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия);

- выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий;
- использовать различные помехи и противодействия;
- внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» (В.М. Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия как на структуру движений, так и на физические качества.

### **Формы, средства, методы, направленность тренировочного процесса**

**Основные формы тренировочного процесса.** *Теоретическая подготовка* - это педагогический процесс, направленный на вооружение обучающихся знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту занимающегося (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На *практических занятиях* надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление обучающихся воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что обучающийся порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия обучающегося в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «педагог дополнительного образования – обучающийся», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

*Групповые и индивидуальные тренировочные занятия.* Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях задания выполняются при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность футболистов. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов закрепления и совершенствования спортивного мастерства. Своё конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно

педагогом дополнительного образования и обучающимся. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

*Педагогический контроль* является одной из форм оценки подготовленности обучающихся. В качестве контрольных нормативов должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические качества обучающихся. Выбираются упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательного качества, а так же уровень технико - тактической подготовки. Контроль должен производиться регулярно из года в год.

*Медицинский контроль.* Контроль за состоянием *здоровья* обучающихся проводится специалистами разного профиля по стандартной программе. Оценка – в соответствии с нормами, разработанными в спортивной медицине.

**Основные средства.** Основным средством подготовки являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке обучающихся, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

*Соревновательные упражнения* - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

*Специальные упражнения* - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: обще-подготовительные и специально подготовительные.

*Обще-подготовительные упражнения* - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Обще-подготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, обще-подготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

*Специально-подготовительные упражнения* - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

**Основные методы** можно разделить на три группы: **практические, словесные, наглядные.**

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога дополнительного образования и другими факторами.

**Практические.** Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода, по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации обучающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Круговая тренировка* - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью обучающихся.

**Словесные.** Практически все стороны деятельности педагога дополнительного образования связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих обучающихся.

**Наглядные.** Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а так же для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

**Направленность.** Тренировочные занятия по направленности учебного материала могут планироваться как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных тренировочных занятий не следует включать в их содержание большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Требования к тренировочному занятию:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание 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 тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями

Структура тренировочного занятия:

*1. Подготовительная часть.* В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность спортсмена. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

*2. Основная часть.* Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом

задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

*3. Заключительная часть.* Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Виды комплексных занятий:

- I. Комплексное занятие решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

- II. Комплексное занятие решающее задачи физической и технической подготовки.

*Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

- III. Комплексное занятие решающее задачи технической и тактической подготовки

*Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.



## **Интегральная подготовка**

Интегральная тренировка - педагогический процесс, направленный на то, чтобы обучающийся умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий обучающегося в сложных условиях соревнований.

*Интегральная подготовка* направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих - технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности обучающихся формируется применением узконаправленных средств и методов. Часто бывает так, что отдельные качества и способности не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности.

*Цель* - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

*Средства* интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

*Направления* интегральной подготовки:

- закрепление и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- закрепление и совершенствование групповых технико-тактических действий;
- закрепление и совершенствование командных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

*Методические приемы* интегральной подготовки:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и т. п.

2. Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.

3. Интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом и т. п.

Для реализации интегральной подготовки в тренировочном процессе необходимо учитывать возраст обучающегося, его физическую подготовленность и техническую подготовку.

### **Особенности проведения тренировочных занятий с девочками и девушками**

При планировании занятий футболом нужно обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам девочек и девушек. Для футбола характерны специфические особенности многолетнего становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления «природы», т.е. объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах спорта, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в футболе.

В процессе интенсивной двигательной деятельности нужно учитывать реакцию центральной нервной системы (ЦНС), менструальной функции (МФ) у девушек при занятиях спортом и футболом. Организм девочек и девушек обладает основной биологической особенностью: сложной по своей нейрогуморальной регуляции МФ, цикличность которой оказывает существенное влияние на организм девочек и девушек, ее состояние и работоспособность. При изучении состояния ЦНС на протяжении менструального цикла (МЦ)

получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего цикла с преобладанием тормозного процесса. Определяющими элементами в физической подготовленности девочек и девушек, занимающихся футболом, являются уровень и соразмерность развития их физических качеств. Тренер должен знать, что у лиц женского пола в препубертатном периоде и особенно в пубертатных периодах развивается своеобразный тип строения тела, специфическая работоспособность функциональных систем и, благодаря этому, особая способность к развитию тех или иных физических качеств. Общий рост функциональных возможностей организма и постоянное расширение навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры при систематических занятиях футболом положительно сказывается на гармоничном развитии личности. Таким образом, сочетание физической культуры и спортивной специализации - это мощное средство прочного фундамента здоровья девочек и девушек.

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность. Когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т.д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей у девочек и девушек школьного возраста.

Наиболее положительное влияние на развитие организма девочек и девушек, учитывая их эмоциональность, любовь к изяществу, оказывают упражнения, которые в избытке имеются при обучении футболу, исключив упражнения, связанные с натуживанием и сильным прогибанием туловища назад, так как она могут привести к загибам матки. Положительно влияют на развитие упражнения, разгружающие позвоночник (и.п. - сидя, лежа), направленные на укрепление мышц туловища, прямой и косых мышц живота, глубоких мышц-разгибателей туловища. Установлено, что женщины могут показывать хорошие результаты наравне с мужчинами в таком виде физической подготовки как выносливость, где совершенствуется сердечно-сосудистая система. Выносливость, как и другие физические способности, наиболее успешно развиваются у девушек в период полового созревания.

Двигательный потенциал девочек и девушек - это суммарный показатель скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Его динамика от 3 до 14 лет улучшается, от 15 до 18 лет замедляется. Поэтому при занятиях с девочками и девушками на всех этапах обучения существенное значение имеет правильный выбор средств и методов подготовки.

### **Содержание и методика проведения контрольных упражнений**

**Требования проведения контрольных упражнений.** В качестве контрольных упражнений должны использоваться те, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель проведения контрольных упражнений;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать контрольные упражнения с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить контрольные упражнения настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в контрольных упражнениях.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении контрольных упражнений.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении контрольных

упражнений следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия сдачи контрольных упражнений к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения контрольных упражнений и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику контроля:

1. Режим дня, предшествующего проведению контрольных упражнений, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед контрольными упражнениями должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Контрольные упражнения по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения контрольных упражнений остаётся постоянной.

5. Интервалы между повторениями одного и того же контрольного упражнения должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Обучающийся должен освоить контрольные упражнения настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе сдачи контрольных упражнений создаётся соревновательная обстановка.

**Организация и методика проведения контрольных упражнений.** При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов.

Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале.

По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП).

Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

## **Контрольные упражнения**

### *Общая физическая подготовка*

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, спортивной обуви без шипов.

2. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время начала движения до пересечения линии финиша.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все обучающиеся начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где обучающийся услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

#### *Специальная физическая подготовка*

5. 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 обучающийся пересечёт линию финиша, 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.

6. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.

7. 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.

#### *Техническая подготовка*

8. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-12 лет - с 11 м). Обучающиеся 11 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Обучающиеся 16 - летнего возраста посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

9. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Обучающийся должен вести мяч 20 м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м - ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даётся три попытки, засчитывается лучший результат.

10. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу - головой, правым и левым бедром.

11. Выбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

12. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

13. Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

#### **Приложение 1.**

**Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия 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. Из различных исходных положений (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. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**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 мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: 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, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

**Гимнастические упражнения.** Лазание по гимнастической стенке, мату. Перекаты вперед-назад, в лево-вправо. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Стойки на лопатках. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с отскоком, дальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, спрыгивания и запрыгивания на гимнастическую скамейку. Упоры стоя и лежа. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями и, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис—угол в висе. Опорные прыжки.

**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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м), из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег боком и спиной вперед (на 10—20 м) наперегонки. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Ускорения под уклон 3—5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно 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 бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 8x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 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).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков весом до 50% от собственному весу) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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, опилкам.

**Упражнения для развития силы.** Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для подростков, вес штанги до 50% от собственному весу) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Лежа на животе — сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

## **Приложение 2.**

**Легкоатлетические упражнения и задания.** Беговые и прыжковые упражнения. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт и низкий старт, бег со старта по команде. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Варианты челночного бега. Кроссы по пересеченной местности (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Различные варианты многоскоков. Метание мяча на дальность, точность, в цель, на дальность отскока от стены, щита.

**Развитие скорости и быстроты.** 1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорение на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

2. Соревнование в беге на 20–30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.

3. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

4. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2–5 кг), с отягощением (пояс, куртка, мешок с песком).

5. Выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы.

### **Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции.**

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах стоя, лицом друг к другу  
2. Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть. Кто быстрее?

3. По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные перемещения.

4. Бег трусцой по площадке. По сигналу — в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.

5. Во время игры в футбол (баскетбол, гандбол) по сигналу выполнить кувырок и прыжок

вверх с поворотом на 360°.

6. «Тренировка вратаря» — 5-6 игроков с расстояния 5-6 м поочередно бросают мячи (или ударом) в маркированные ворота — вратарь отбивает или ловит мячи.

7. Подвижные игры — «Охотники и утки», «День и ночь» и др.

8. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др.).

9. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу — имитация блока.

10. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку — в момент замаха назвать зону броска.

11. Прием мяча, отскочившего от призматического щита.

12. Прием мяча защитником после поочередных нападающих ударов от 4-5 игроков, стоящих полукругом на расстоянии 6-8 м от защитника.

13. Прием подачи одним волейболистом, стоящим в центре площадки спиной к сетке.

14. Нападающий удар через сетку. В момент замаха назвать зону атаки.

15. Нападающий удар через сетку, далее блокирование в зоне 3, далее прием мяча в защите.

16. Блокирование нападающих ударов с различных по траектории передач

#### **Примерные упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений.**

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. В прыжке максимальное количество касаний одной (двумя) руками баскетбольного щита.

3. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

4. В прыжке вверх поймать набивной мяч, брошенный партнером и до приземления бросить обратно.

5. Лежа, вытолкнуть набивной мяч от груди вверх, встать и поймать его.

6. Бросок вверх-вперед набивного мяча, зажато го стопами ног.

7. Поочередная ловля и ответные броски набивных (баскетбольных) мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.

8. Из и.п. лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 360° и принять упор лежа.

9. Серия подач на скорость выполнения.

10. Серия нападающих ударов с места и после разбега.

11. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость.

12. Прием нападающих ударов от 4-6 игроков, стоящий в шеренге (удары в защитника поочередно).

13. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево-вправо до 1,5 м.

#### **Примерные упражнения для развития быстроты перемещений.**

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.

2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с поворотами туловища на 360°.

4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) - рывок (6-9 м) - остановка; бег, забрасывая голень назад — рывок — остановка; бег, ноги сзади прямые - рывок - остановка и т.д.

5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.

6. Бег зигзагом между флажками (мячами) до 10-15 м в одну сторону.

7. Бег с ускорением до 15-20 м.

8. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.

9. Перемещения правым, левым боком приставными (окрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.

10. Бег по квадрату 9 х 9 м — рывок, остановка — прием (передача) мяча, поворот налево (направо) — рывок, остановка — прием мяча и т.д.

11. Челночный бег на 6(9) м; 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.

12. Челночный бег на 6(9) м — в конце каждой дистанции, остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° с последующим приемом (передачей) мяча, брошенного партнером.

13. Имитация блока (с перемещением) в зонах 2,3,4.

14. В парах — удар в партнера. После приема мяча быстро обежать атаковавшего игрока и

вернуться на исходную позицию.

15. И.п. игроков в парах — на линии нападения и лицевой линии. Передача мяча (после каждой передачи игрок на линии нападения касается сетки).

16. Прием поточных нападающих ударов одним защитником в зонах 1 и 5 (нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

17. Прием нападающих ударов одним защитником в зонах 5,4,2,1 (нападающие удары поочередно из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

**Упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элемент новизны.** Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту и т.д., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

**Обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.** Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

**Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.** Подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки и прыжковые общеразвивающие упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

**Упражнения для развития равновесия.** Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре, то же на повышенной и неустойчивой опоре, ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке/бревну и т.д.), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).

2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.

3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.

4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.

6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.

7. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).

8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).

9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).

10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

**Специальные общеразвивающие упражнения на развитие координации и совершенствование функций вестибулярного аппарата.** Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

**Специальные упражнения на развитие глазомера:** (глазомер — это способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений) упражнения на точность и правильность постановки ноги при ходьбе и беге; прыжки на точность попадания



ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при проведении построения в колонну/шеренгу по одному на глаз определить расстояние до впереди стоящего; в метании на дальность и точность (в цель) определить расстояние до мишени и т. д. Важно при выполнении упражнений определять расстояние на глаз, затем проверять его шагами.

**Упражнения для развития прыгучести.** Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата.

1. Лежа лицом вниз на скамейке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову – прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх – прогибание назад и сгибание.

2. Упражнения с отягощениями: приседание, выпрыгивания.

3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 5-6, высота 30-40 см (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).

4. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты с постепенным увеличением высоты и количества прыжков подряд.

5. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 5-6.

7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед.

8. Прыжки со скакалкой, поочередно на одной и двух ногах.

### **Приложение 3.**

Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

Командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой. Длина этапа до 30м.

Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка берем мяч в руки.

Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Передачи мяча в парах с сопротивлением. Обучающиеся в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. «Защитник» пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

Передачи следуют на уровне груди. Задача «защитника» - увернуться от мяча.

Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Обучающиеся перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Обучающийся перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

Обучающийся совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

То же, что и предыдущее только перед броском выполняется в воздухе поворот на 90 или 130°.

Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку тоже ведут мяч.

Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

Обучающийся выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

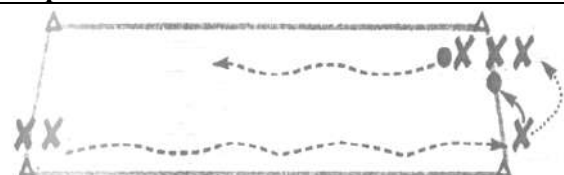
Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Завладевший мячом, атакует указанное кольцо.

Обучающиеся делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля выполняется кувырок вперед.

Обучающийся делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Учитель, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы обучающийся сумел получить его после кувырка.

Обучающийся находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении обучающийся разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

#### Упражнения по технической подготовке:



##### Упражнение 1.

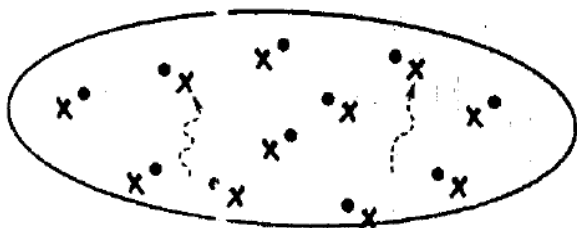
**Задача.** Ведение мяча по прямой.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мячко 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.



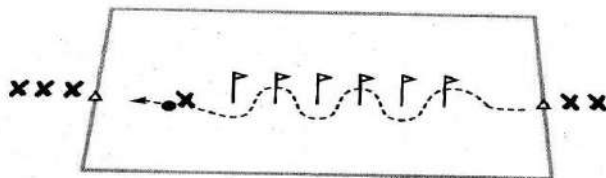
##### Упражнение 2.

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

**Организация и содержание.** В центральном круге находится группа из 10-15 человек, каждый из которых, владея мячом, выполняет индивидуальный дриблинг, применяя при этом разнообразные движения.

**Инвентарь.** По мячу на каждого игрока.

**Рекомендация.** Во время выполнения движения с мячом можно отрабатывать финт.



### Упражнение 3.

**Задача.** Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».

**Организация и содержание.** Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расположенными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки

ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.

**Инвентарь.** Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы.

**Рекомендация.** Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.



останавливает мяч и т. д.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.

**Рекомендация.** Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу, остановка мяча внутренней и внешней частями подъема, остановка правой ногой - обратная передача левой ногой и наоборот. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

### Упражнение 4.

**Задача.** Остановка мяча после передачи партнера.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары лицом друг другу на расстоянии 3 - 5 м. Игрок передает мяч партнеру, который останавливает его подошвой, затем делает обратную передачу партнеру, который таким же приемом



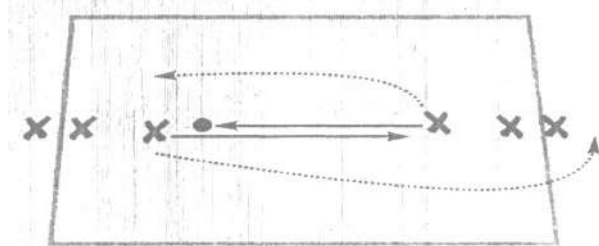
**Рекомендация.** Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее, передавать мяч поочередно на правую - левую ногу.

### Упражнение 5.

**Задача.** Контроль мяча при игре ногами в парах в одно касание.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары. Игроки передают мяч партнеру в одно касание, который таким же приемом возвращает мяч.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.



ног и обеих сторон стоп.

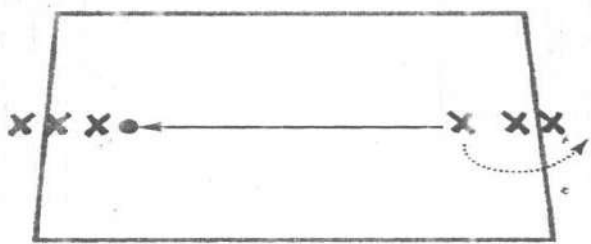
### Упражнение 6.

**Задача.** Выполнение коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

**Инвентарь.** Один мяч на группу.

**Рекомендация.** Действовать с использованием обеих



каждый игрок должен принять и отдать мяч.

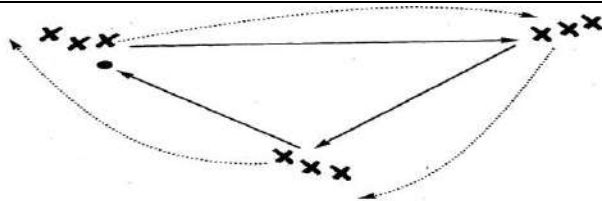
**Инвентарь.** Один мяч на две группы.

**Рекомендация.** Можно ввести ограничение касаний мяча, изменить расстояние друг от друга.

### Упражнение 7.

**Задача.** Передачи и остановка мяча со сменой места нахождения.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 8 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой, который останавливает его, а сам перебегает в конец противоположной колонны, остановивший мяч делает передачу другому игроку и т.д. Таким образом,



#### **Упражнение 8.**

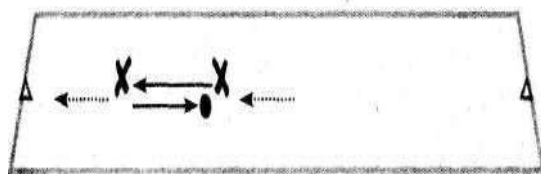
**Задача.** Необходимые способы передач и остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча и места нахождения.

**Организация и содержание.** Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7 м. Мяч находится у первого игрока одной из групп. Он

делает передачу игроку соседней группы и, направляясь следом, пристраивается в конце группы. Каждый игрок останавливает и отдает мяч, поочередно передвигаясь по часовой стрелке по периметру треугольника в направлении своей передачи и занимая место в конце группы.

**Инвентарь.** От одного до трех мячей.

**Рекомендация.** Использовать два или три мяча, которые должны передаваться по треугольнику одновременно. Изменять направление движения, расстояние от игроков и применять разные способы передачи и т.д..



#### **Упражнение 9.**

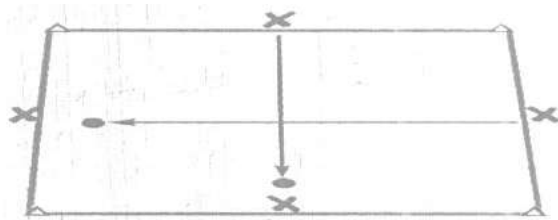
**Задача.** Выполнение коротких передач, двигаясь спиной вперед.

**Организация и содержание.** Игроки выстраиваются парами на расстоянии 1,5-3,5 м. Размечаются две линии в 10 - 20 м одна от другой. Мяч - у одного из игроков. Одновременно оба начинают движение в од-

ном направлении, передавая мяч друг другу в ноги. Достигнув противоположной линии, они начинают движение в обратном направлении, не поворачиваясь. Таким образом, каждый работает над передачей, двигаясь сначала лицом вперед, а затем вперед спиной.

**Инвентарь.** Мяч на пару, две стойки.

**Рекомендация.** Увеличить темп, передачи мяча выполнять обеими ногами разными способами ударов по мячу.



#### **Упражнение 10.**

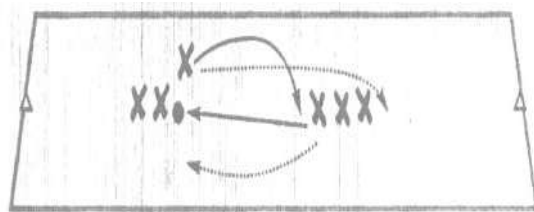
**Задача.** Выполнение своевременного короткого паса.

**Организация и содержание.** Четыре игрока образуют крест в квадрате 10х10 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 11.**

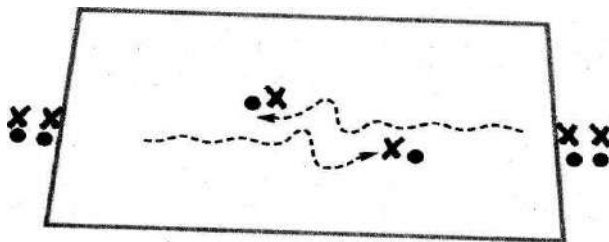
**Задача.** Короткая передача слета.

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

поймал его руками, а сам бежит в конец этой группы. Так игроки одной группы набрасывают, игроки другой - передают слета.

**Инвентарь.** Один мяч на две группы, две стойки.

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



уход влево и уходит вправо. Закончившие выполнение упражнения встают в конец группы, а движение начинают следующие игроки.

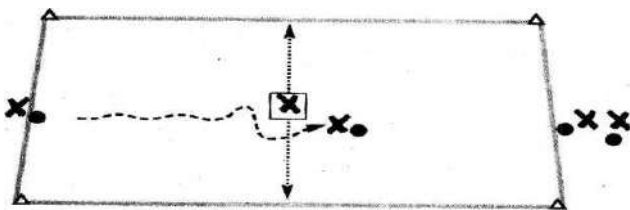
**Инвентарь.** На каждого игрока по мячу.

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

### Упражнение 12.

**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 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



Первый из игроков начинает движение навстречу защитнику, который остается на средней линии. Задача атакующего — обыграть (обвести) его и прийти с мячом на дальнюю линию. Когда защитник возвращается на свою исходную позицию, следующий атакующий начинает движение, и упражнение продолжается в том же порядке.

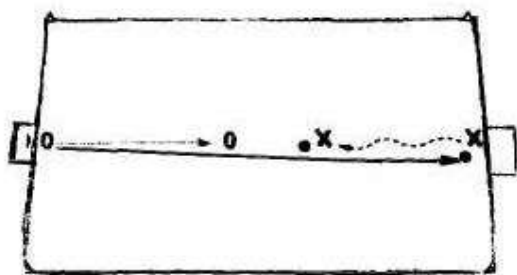
**Инвентарь.** По одному мячу на каждого игрока (кроме защитника), четыре стойки, одна жилетка.

**Рекомендация.** Смены защитника через определенное время или количество повторений игры в защите.

### Упражнение 13.

**Задача.** Обводка один на один.

**Организация и содержание.** На противоположных сторонах площадки длиной 10-14 м и шириной 5-9 м лицом друг к другу располагаются две группы игроков. Между ними на средней линии находится «защитник». У каждого атакующего по мячу.



то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

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

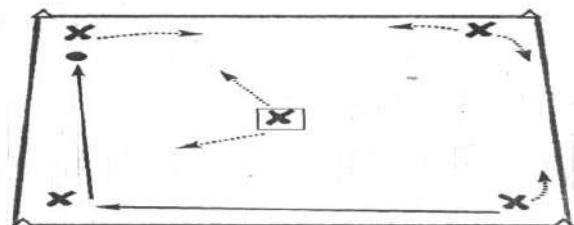
**Рекомендация.** Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

### Упражнение 14.

**Задача.** Обводка быстро сближающегося защитника.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу

Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч



передачу он становится нападающим, а кто тот нападающий который допустил ошибку становится защитником.

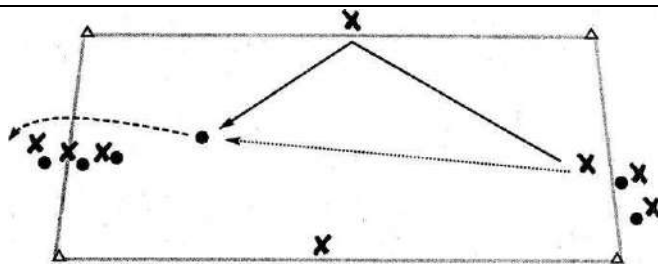
**Инвентарь.** Четыре стойки, один мяч.

**Рекомендация.** Можно ограничить число касаний, или уменьшить количество нападающих, или добавить еще одного защитника. Вести счет передачам до перехвата мяча защитником.

### Упражнение 15.

**Задача.** Правильный выбор момента и способа действия для передачи или перехвата мяча.

**Организация и содержание.** В квадрате 10x10 м четверо против одного защитника, стремясь удержать мяч. Четверо могут передвигаться в любом направлении в квадрате, а защитник стремится перехватить передачу. Если защитник перехватил



#### Упражнение 16.

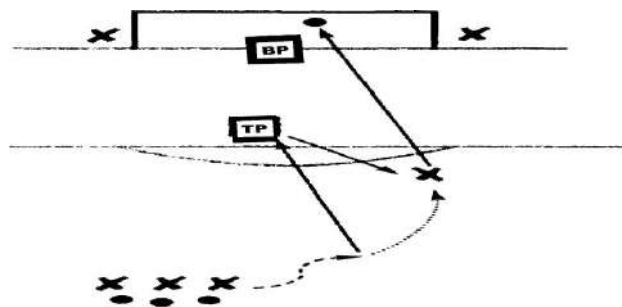
**Задача.** Выполнение комбинации «стенка».

**Организация и содержание.** Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 20 м друг от друга, а двое располагаются примерно посередине площадки. Игрок из каждой группы направляет мяч одному из находящихся в середине, который в одно касание возвращает мяч сделавшему ему

передачу. Получив ответный пас, он останавливает мяч и бежит в конец противоположной группы. Следующий повторяет этот маневр, но отдает мяч в другом направлении, разыгрывая стенку в противоположном направлении.

**Инвентарь.** Четыре стойки, по мячу на каждого игрока, кроме находящихся в центре площадки.

**Рекомендация.** Одновременно отдавать пас игрокам находящимся в середине площадки.



#### Упражнение 17.

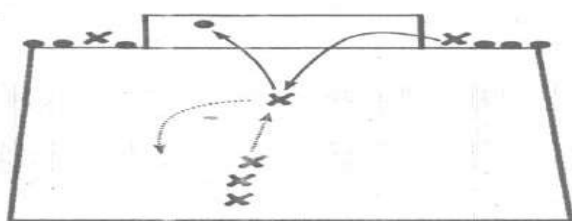
**Задача.** Удар по воротам после выполнения комбинации «стенка».

**Организация и содержание.** Игроки с мячами выстраиваются за линией штрафной площадки лицом к тренеру, который располагается в 6 м. Рядом с боковыми стойками ворот, которые защищает вратарь, находятся двое его помощников подающих мячи бьющим игрокам. Каждый игрок по очереди делает передачу тренеру, который дает ответный пас

вправо или влево под удар набегавшему. Нанесший удар получает мяч от подающего и возвращается с ним в конец группы. И так далее - по очереди.

**Инвентарь.** По мячу на каждого игрока.

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



#### Упражнение 18.

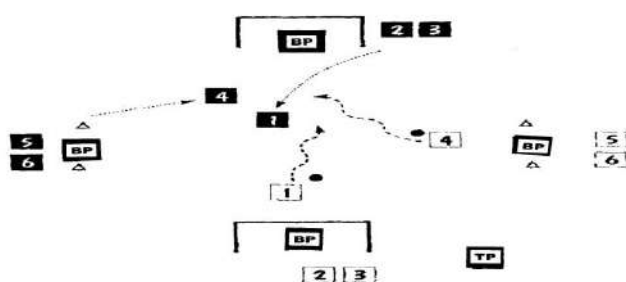
**Задача.** Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема.

**Организация и содержание.** Два подающих с запасом мячей располагаются у боковых стоек ворот. На расстоянии 4 м располагается колонна игроков. Подающие рукой набрасывают мяч

набегавшему, который должен выполнить удар по летящему или прыгающему мячу в ворота без остановки, после чего возвращается в конец группы.

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

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



#### Упражнение 19.

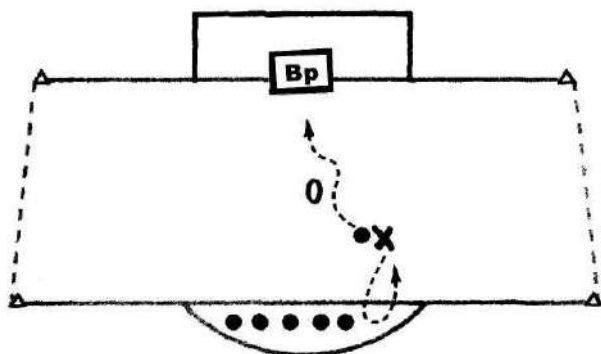
**Задача.** Выполнение обманных движений в единоборстве с последующим ударом в ворота.

**Организация и содержание.** Размечается квадрат со стороной 15 м на середине, каждой стороны устанавливаются ворота, защищаемые вратарями - по два от каждой команды. Две группы по шесть человек в различающихся жилетах разбиваются на две мини-команды каждая, им присваиваются номера 1, 2, 3, и 4, 5, 6, соответственно. Каждая такая команда из трех игроков располагается за

своими воротами, сидя прямо напротив команды соперников с теми же номерами. Выкрикивается номер, каждый раз четный и нечетный, и направляет мяч в середину. Четыре игрока с названными номерами вступают в борьбу два на два. Каждая пара должна защитить свою пару ворот, и забивать может в любые. Какие бы два номера учитель ни выкрикнул, выходят четыре игрока стремящиеся поразить противоположные ворота.

**Инвентарь.** Четыре стойки, двое переносных ворот, два мяча, два комплекта жилеток с номерами от 1 до 6 (или сколько потребуется).

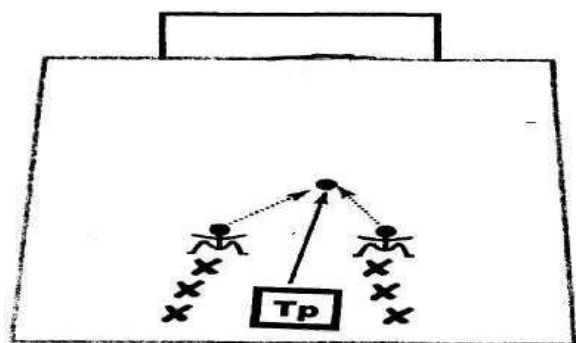
**Рекомендация.** Счет забитых мячей за определенное время.



наносит удар в ворота. В любом случае все должны получить возможность попробовать себя в обеих ролях.

**Инвентарь.** Четыре стойки, шесть мячей.

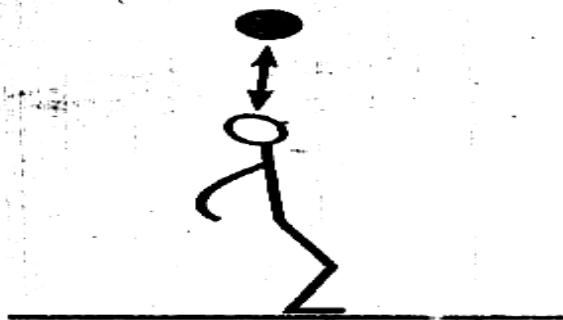
**Рекомендация.** Атакующий должен обязательно обойти соперника с применением финта, прежде чем нанести удар.



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.



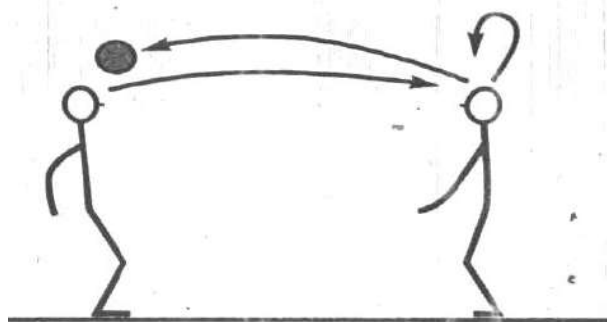
### Упражнение 22.

**Задача.** Жонглирование головой.

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

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Как можно меньше касаться мяча рукой. Игра: «кто больше из группы набьет за определенное время?».



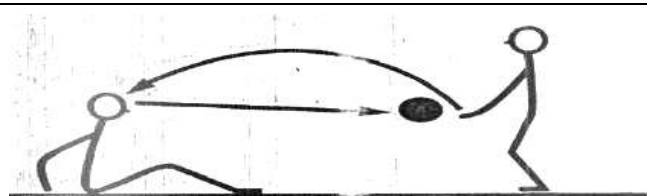
### Упражнение 23.

**Задача.** Игра головой с партнером с остановкой мяча головой с последующей обратной передачей.

**Организация и содержание.** Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 1-2 м, мяч у одного из них. Он аккуратно подбрасывает мяч над головой, затем ударом головы посылает его партнеру, который должен его вернуть (также головой), а первый ловит мяч руками. Это засчитывается за два удара. Затем все повторяется, но теперь партнеры стараются выполнить три удара, а ловит мяч уже второй. Игроки должны довести число ударов до 10 или более.

**Инвентарь.** Один мяч на двоих.

**Рекомендация.** Увеличивать расстояние между игроками, сходитья – расходясь, передавать мяч после 2 – х касаний головой не ловя мяч руками и т. д.



#### **Упражнение 24.**

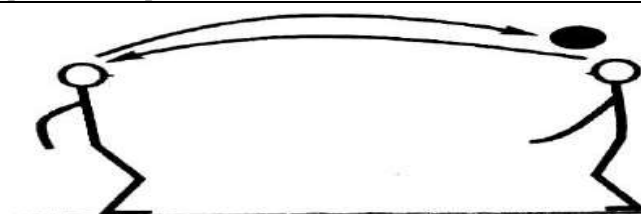
**Задача.** Использование корпуса при игре головой.

**Организация и содержание.** Игрок сидит лицом к партнеру, стоящему в 3 м. с мячом в руках. Подающий мягко набрасывает мяч рукой снизу. Сидящий возвращает ему мяч ударом головы в

руки. После определенного числа ударов партнеры меняются местами.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Увеличивать расстояние между игроками. Игрок набрасывающий мяч перемещается в разных направлениях



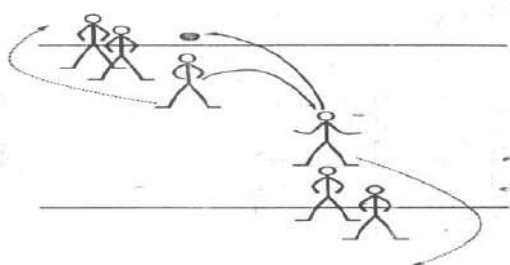
#### **Упражнение 25.**

**Задача.** Контроль мяча при игре головой в парах в одно касание.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары. Игроки перебрасывают мяч головой партнеру, который таким же приемом возвращает мяч.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.

**Рекомендация.** Пары соревнуются между собой - чья серия ударов получится продолжительнее.



#### **Упражнение 26.**

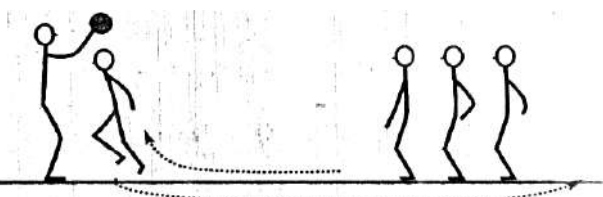
**Задача.** Удар головой в прыжке.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга в 3-4 м, слегка сместившись, по отношению друг к другу по диагонали. Первый в одной из колонн набрасывает мяч руками броском снизу вверх первому в другой колонне, быстро разворачивается и бежит в конец своей группы. Принимающий стремится направить

мяч ударом головой в прыжке следующему из противоположной группы, который ловит мяч руками. В такой последовательности упражнение продолжается до тех пор, пока одна колонна полностью не подает, а другая полностью не сыграет головой в прыжке. Как только первые возвращаются в стартовую исходную позицию, группы меняются ролями.

**Инвентарь.** Один мяч на две группы.

**Рекомендация.** Тоже, но только без использования рук. В ходе упражнения рекомендуется изменять расстояние между колоннами, тем самым усложняя задачу игроков, которым приходится соизмерять силу и точность ударов. При наличии четырех групп можно устраивать соревнование между группами без ловли мяча руками.



#### **Упражнение 27.**

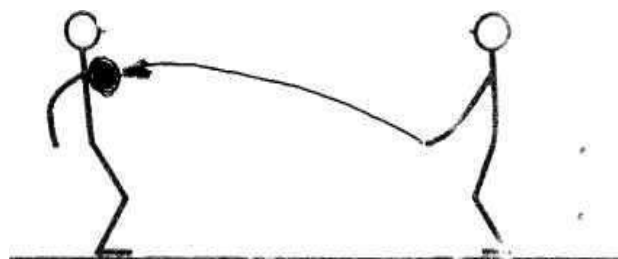
**Задача.** Игра головой в прыжке с места.

**Организация и содержание.** Тренер или игрок держит мяч на вытянутых руках, выше головы стоящего перед ним игрока. Игрок подпрыгивает несколько раз подряд, отталкиваясь обеими ногами, чтобы нанести удар по мячу головой. Совершив шесть

прыжков, игрок перемещается в конец группы, а его сменяет следующий.

**Инвентарь.** Один мяч на группу.

**Рекомендация.** Тоже только игра головой в прыжке с разбега. Можно с каждым разом поднимать мяч чуть выше, чтобы стимулировать более мощный прыжок игрока. Можно выполнять в парах, меняясь после определенного количества раз.



#### **Упражнение 28.**

**Задача.** Остановка мяча грудью.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на грудь, который он останавливает грудью и затем ловит его руками, затем руками возвращает его обратно партнеру и т.д.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.

**Рекомендация.** Мяч лучше набрасывать двумя

руками снизу.





### Упражнение 29.

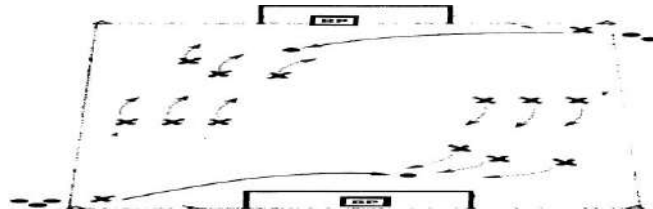
**Задача.** Остановка мяча грудью со сбросом его в ноги для остановки и передачи мяча ногой.

**Организация и содержание.** Игроки разбиваются на пары. Один из игроков набрасывает мяч партнеру на грудь - игрок останавливает мяч грудью, сбрасывая его себе в ноги – остановка мяча подошвой и затем возвращает его обратно партнеру ударом ноги, который останавливает мяч

ногой и подбирает его руками и вновь набрасывает партнеру на грудь и т.д.

**Инвентарь.** Один мяч на пару.

**Рекомендация.** Возвращать мяч обратно партнеру ударом ноги в одно касание.



### Упражнение 30.

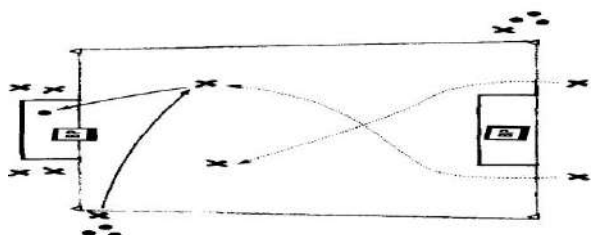
**Задача.** Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих действиях вблизи ворот.

**Организация и содержание.** На площадке примерно 20 x 30 м устанавливаются ворота, защищаемые вратарями. Две группы по три

игрока в каждой выстраиваются на условной средней линии, и еще две такие же группы располагаются в противоположных углах. Подающие располагаются в двух других углах с мячами. Подающий делает передачу в направлении групп поочередно, а те пытаются поразить ворота. Четыре группы трусой огибают ворота так, чтобы непрерывно, по одному, выходить на передачу с фланга в течение установленного отрезка времени. Ведется счет забитым мячам для каждой группы.

**Инвентарь.** Четыре стойки, двое переносных ворот, достаточное количество мячей.

**Рекомендация.** Постоянно роли игроков меняются, чтобы иметь равные возможности для всех участников.



### Упражнение 31.

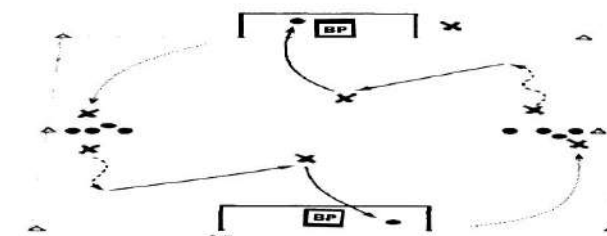
**Задача.** Своевременное открывание на ввод мяча из – за боковой линии с завершающим ударом по воротам.

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот с вратарями на расстоянии 9 м друг от друга. Двое подающих стоят в противоположных углах с большим количеством мячей. Четыре

пары игроков выстраиваются колоннами по обеим сторонам ворот. Попеременно эти пары выходят вперед с каждой стороны для приема вброшенного мяча и завершающего удара. Прежде чем принять мяч, игроки скрестно меняются зонами. Пара, совершившая эти действия, уходит в дальнюю колонну, а упражнение продолжается в противоположном направлении. Вратари остаются в воротах и по возможности вступают в противодействие с атакующими.

**Инвентарь.** Четыре стойки, достаточное количество мячей.

**Рекомендация.** Применять необходимые способы вбрасывание мяча в зависимости от конкретной ситуации. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Удары наносить, как в одно касание, так и после остановки мяча.



### Упражнение 32.

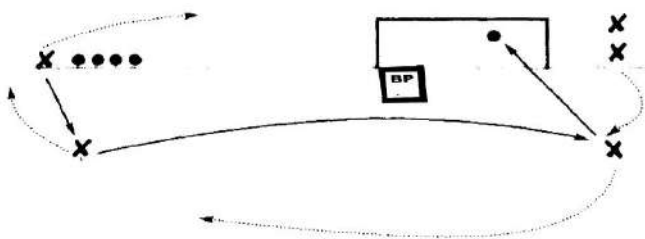
**Задача.** Диагональные передачи и завершение атаки.

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот устанавливаются в квадрате 20 x 20 м, в каждом – по вратарю. Все мячи на средней линии по обе стороны. Двое стартуют с мячом со средней линии и делают поперечные передачи

двум центральным игрокам под удар головой или ногой. Все по очереди смещаются на следующую позицию. Можно использовать нескольких подавальщиков или ожидающих своей очереди, чтобы упражнение шло непрерывно.

**Инвентарь.** Шесть стоек, двое переносных ворот, большое количество мячей.

**Рекомендация.** Подающие могут применять различные способы передачи, как по траектории полета мяча, так и по силе (с подкруткой от ворот, на дальнюю или ближнюю штангу, прострел и т.д.).



Группа игроков выстраивается по другую сторону ворот. Упражнение начинает подающий который мягко накатывает мяч рукой игроку, готовящемуся сделать фланговую передачу. Первый игрок в колонне делает рывок от линии ворот и пытается замкнуть передачу ударом ноги или головы. Смена игроков должна идти в быстром темпе.

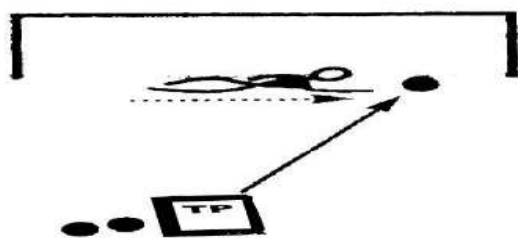
**Инвентарь.** Большое количество мячей.

**Рекомендация.** Фланговый игрок может отойти подальше, что усложнит его задачу.

### Упражнение 33.

**Задача.** Фланговая передача на дальнюю штангу и атака ворот.

**Организация и содержание.** Группа игроков располагается у ворот, защищаемых вратарем. Подающий стоит на линии ворот с большим количеством мячей, а напротив, в поле, лицом к нему, на расстоянии 9 м располагается другой игрок, который будет выполнять передачу.



стремится поймать или отразить мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и повторяет движение. Необходимо сделать несколько повторений, но при этом следить за тем, чтобы не утомить игрока.

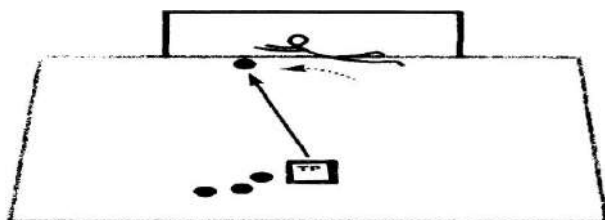
**Инвентарь.** Много мячей.

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

### Упражнение 34.

**Задача.** Ловля катящегося мяча и умение быстро подниматься с мячом на ноги после падения.

**Организация и содержание.** Вратарь располагается у ворот, лежа на боку, грудью к тренеру. Тренер накатывает ему мяч рукой по земле в одну сторону от вратаря. Вратарь же, отталкиваясь корпусом и бедром вдоль земли,



для следующего броска. Шесть бросков в правую и шесть - в левую сторону.

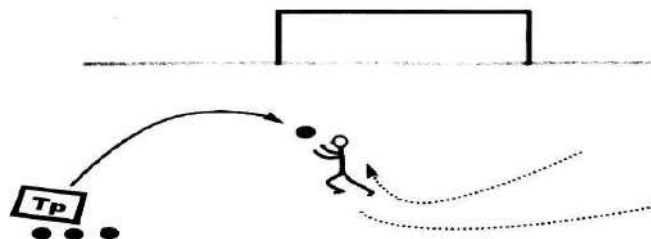
**Инвентарь.** Много мячей.

**Рекомендация.** Постепенное усложнение упражнения - мяч направляется все дальше в сторону и выше. Обязательно чередование направлений бросков - вправо и влево.

### Упражнение 35.

**Задача.** Ловля низколетящего в сторону, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Техника броска вратаря.

**Организация и содержание.** Вратарь сидит на полу лицом к бросающему мяч. Мяч бросают в сторону, вратарь в броске пытается поймать мяч, а поймав, тут же броском возвращает его тренеру



стремятся отбить мяч как можно выше и дальше от ворот. Важно, чтобы дети в этом возрасте соблюдали правила техники безопасности и всегда тренировались во вратарских перчатках. Тренер должен с первых же дней приучать юных вратарей внимательно следить за полетом мяча, прямой удар кулаком наносить по нижней его части, чтобы он отлетал высоко и подальше от опасной зоны.

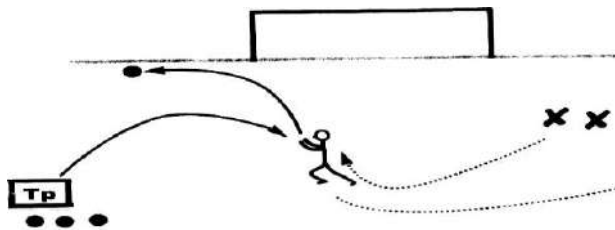
**Инвентарь.** Несколько мячей.

**Рекомендация.** Тренер может располагаться в разных позициях на фланге и создавать вратарю такие ситуации, которые встречаются в реальном матче.

### Упражнение 36.

**Задача.** Отбивание мяча одним кулаком (или обеими) без прыжка и в прыжке (с места и с разбега)

**Организация и содержание.** Тренер с большим количеством мячей стоит на другой стороне и несколько дальше от ворот по отношению к вратарю. Тренер по очереди набрасывает мяч голкиперу. Он в прыжке кулаком (или обеими)



### Упражнение 37.

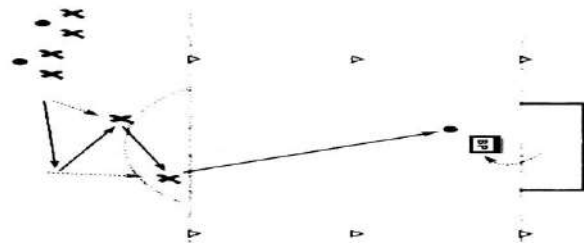
**Задача.** Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега)

**Организация и содержание.** Тренер делает наброс по высокой траектории для каждого вратаря по очереди. Каждый вратарь должен выйти на мяч и в прыжке поймать его в наиболее высокой точке, после

чего возвращает мяч тренеру и возвращается на место. Вратарь должен понимать, что следует правильно рассчитать выход, чтобы набрать скорость разбега, мощно оттолкнуться при выпрыгивании и овладеть мячом, когда он находится прямо перед ним.

**Инвентарь.** Несколько мячей.

**Рекомендация.** Тренер может встать подальше и использовать либо бросок копьеметателя, либо бросок ударом ногой с рук. Это усложнит задачу вратаря, который должен правильно оценить скорость и высоту полета мяча, чтобы поймать его в верхней точке своего прыжка.



### Упражнение 38.

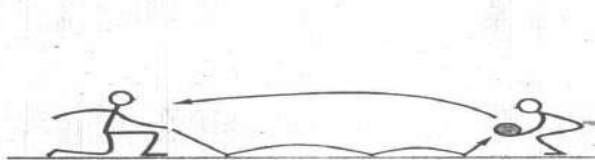
**Задача.** Выбор позиции и отражение вратарем удара.

**Организация и содержание.** Двое игроков передают мяч друг другу в коридоре шириной 10-15м. прямо перед вратарем. Выполняют быстрые передачи друг другу, и в пределах трех передач один из игроков наносит удар по воротам. Вратарю необходимо не только постоянно контролировать действия атакующих, но и правильно занимать позицию во

время нанесения удара по воротам. Для обеспечения непрерывности упражнения должно быть достаточное количество мячей, необходимо следить за тем, чтобы игроки, атакующие ворота, наносили удары без пауз, оказывая, таким образом, давление на вратаря. Вратари меняются через каждые три-четыре атаки.

**Инвентарь.** Большое количество мячей, шесть стоек.

**Рекомендация.** Атакующие могут применять самые разнообразные способы ударов, которые характерны для реальной игры.



### Упражнение 39.

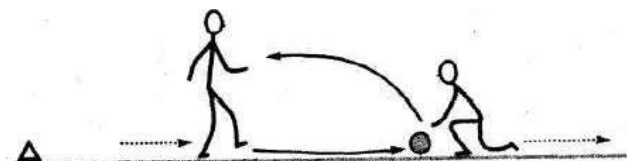
**Задача.** Подбор вратарем катящегося мяча.

**Организация и содержание.** Два вратаря расположены лицом к друг другу приблизительно в 5-9 метрах. Один из них накатывается мяч рукой или ногой по земле партнеру. Подбрав мяч, вратарь

«кегельным» броском возвращает его обратно. Через 5 повторений смена выполнения задания.

**Инвентарь.** Один мяч.

**Рекомендация.** Можно ускорить темп, посылать мяч в сторону, обращая внимание на правильную работу ног.



### Упражнение 40.

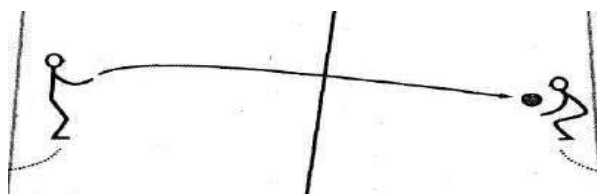
**Задача.** Введение катящегося мяча в игру.

**Организация и содержание.** Игроки становятся парами в 3-7 м одна от другой. Один из них держит мяч и стоит лицом к партнеру. Позади них размечаются две линии, обозначая рабочую зону

(можно использовать и стойки). Игрок с мячом ведет его, заставляя другого игрока (вратаря) медленно пятиться (один «наступает», другой «отступает»), после чего направляет ему мяч. Вратарь либо останавливает мяч ногой, либо подбирает рукой и быстро возвращает его назад следующему игроку, пока он не достигнет линии. Затем они меняются ролями и направлением, пока не достигнут противоположной линии.

**Инвентарь.** Две стойки, мяч на пару.

**Рекомендация.** Ускорять движение, применять разные приемы введения мяча в игру, например, опускаясь на колени или соединив ноги, с прямой спиной подбирать мяч с земли и т. д.

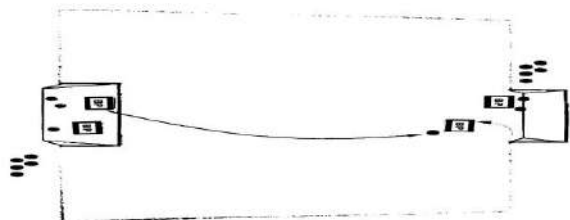


#### **Упражнение 41.**

**Задача.** Ловля вратарем мяча летящего на уровне груди.  
**Организация и содержание.** Вратари становятся напротив друг друга на расстоянии 5 – 10 м. Каждый из них с силой бросает мяч рукой, целясь в грудь игроку напротив, тот ловит и тут же направляет его аналогичным способом.

**Инвентарь.** Мяч на пару.

**Рекомендация.** Ускорить темп или бросать мяч в сторону (но не слишком далеко).



#### **Упражнение 42.**

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

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот устанавливаются на расстоянии 10 -15 м друг от друга. Каждые ворота защищают по два вратаря, у которых имеется достаточное количество мячей. Вначале

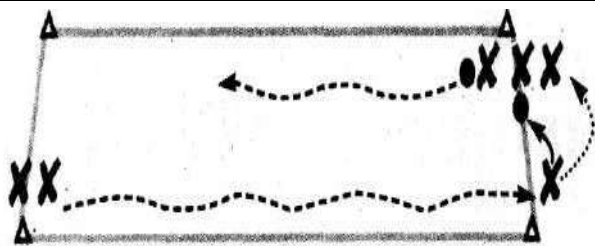
вратари из одних ворот пытаются поразить противоположные ворота. Вратари, отражающие бросок или удар, занимают соответствующую позицию для спасения ворот. Эти действия повторяют по очереди.

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

**Рекомендация.** Агрессивнее наносить удары это одновременно поможет совершенствовать технику и силу удара, что для современного вратаря совершенно необходимо.

### **Приложение 4.**

#### **Подвижные игры с элементами футбола**



#### **Упражнение 1.**

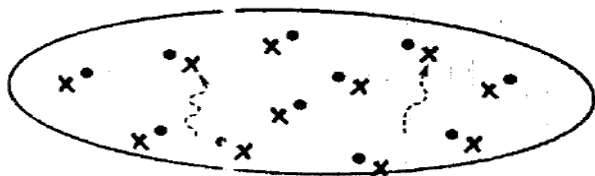
**Задача.** Бег с мячом по прямой.

**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.**

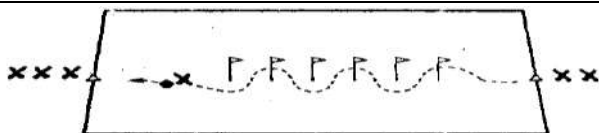
**Задача.** Движение с мячом в разных направлениях.

**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 обучающимся дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяча. За каждое касание начисляется очко. И 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.



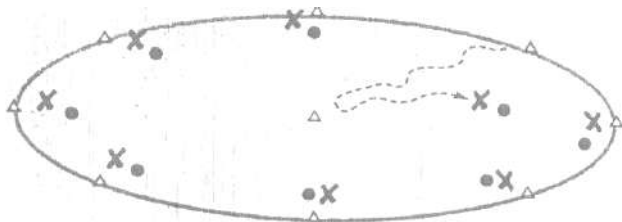
### Упражнение 3.

**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 преодолеет дистанцию.

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

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



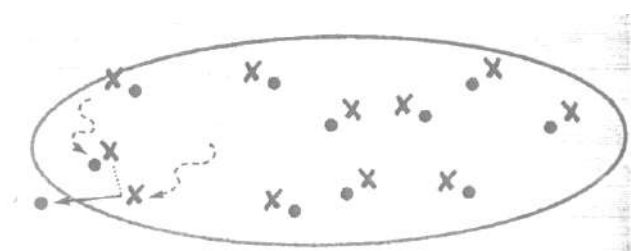
### Упражнение 4.

**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.



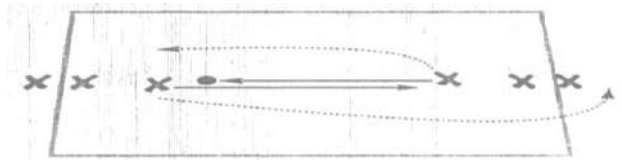
### Упражнение 5.

**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.



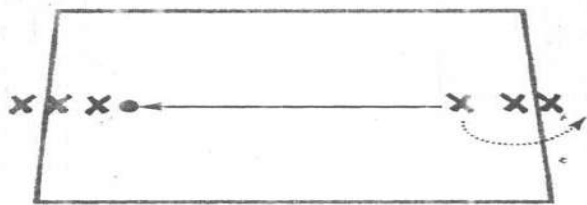
### Упражнение 6.

**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 катя мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.



### **Упражнение 7.**

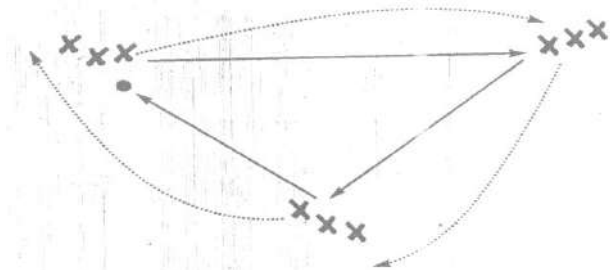
**Задача.** Отработка различных коротких передач.

**Организация и содержание.** Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7-11 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегают 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 форме эстафеты.



### **Упражнение 8.**

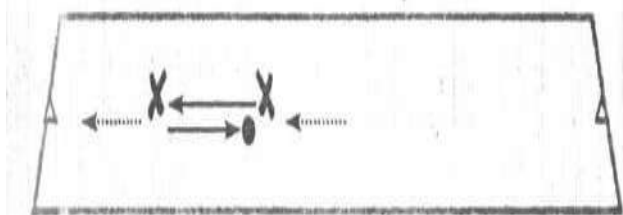
**Задача.** Отработка ответного паса в движении.

**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.**

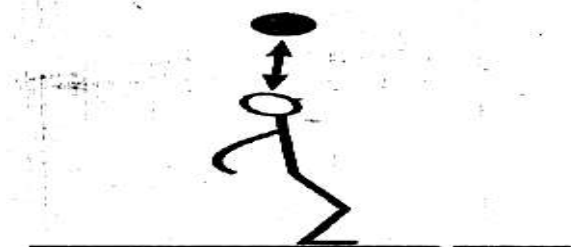
**Задача.** Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед.

**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.



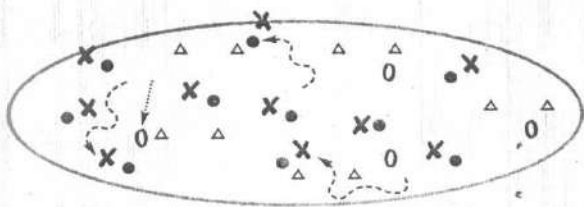
### **Упражнение 10.**

**Задача.** Индивидуальная игра головой.

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

**Инвентарь.** Один мяч.

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



### Упражнение 11.

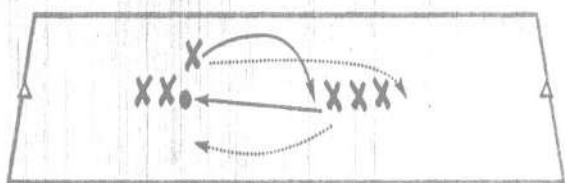
**Задача.** Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

**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 12.

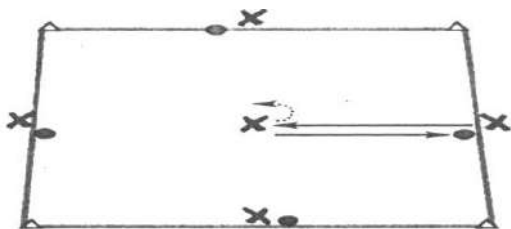
**Задача.** Короткая передача слета.

**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 13.

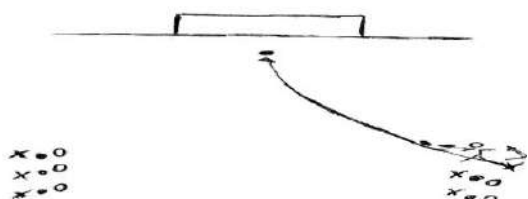
**Задача.** Отработка короткой передачи внутренней и внешней сторонами стопы.

**Организация и содержание.** Четыре игрока с мячами стоят на расстоянии 7-11 м друг от друга, располагаясь крестообразно лицом к пятому, кото-

рый находится без мяча в центре квадрата. Первый передает мяч игроку, стоящему в центре, тот останавливает мяч и тут же возвращает отдавшему пас. Затем стоящий в центре поворачивается лицом к следующему партнеру для получения передачи. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества передач, после чего игроки меняются местами.

**Инвентарь.** Четыре стойки, четыре мяча.

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



### Упражнение 14.

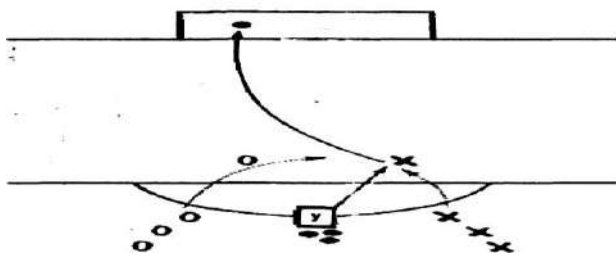
**Задача.** Нанесение удара с сопротивлением.

**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 15.

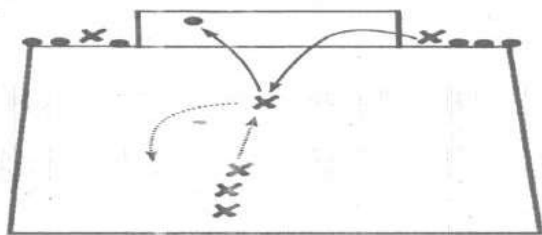
**Задача.** Выполнение удара с сопротивлением.

**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 16.

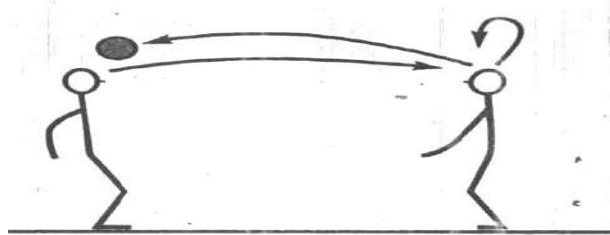
**Задача.** Удары с близкого расстояния с лета или полулета.

**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.



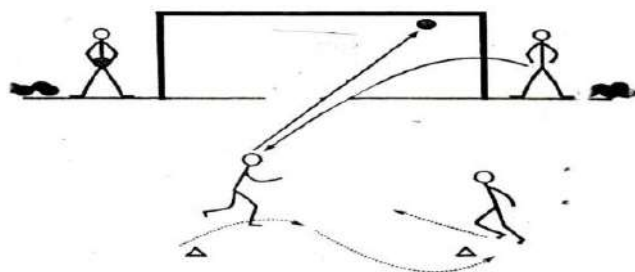
### Упражнение 17.

**Задача.** Игра головой с партнером.

**Организация и содержание.** Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 1-2 м, мяч у одного из них. Он аккуратно подбрасывает мяч над головой, затем ударом головы посылает его партнеру, который должен его вернуть (также головой), а первый ловит мяч руками. Это засчитывается за два удара. Затем все повторяется, но теперь партнеры стараются выполнить три удара, а ловит мяч уже второй. Игроки должны довести число ударов до 10 или более.

**Инвентарь.** Один мяч на двоих.

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



### Упражнение 18.

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

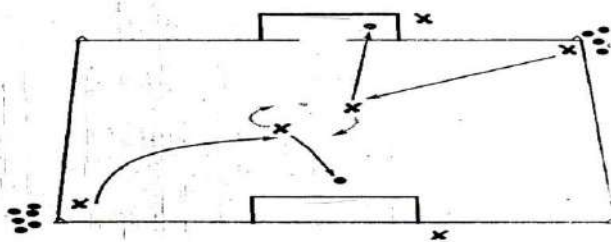
**Организация и содержание.** Двое подающих стоят у боковых стоек с шестью мячами каждый. Игроки в 6-8 м перед ними. Подающие мягко, броском снизу поочередно набрасывают мячи по диагонали, чтобы каждый из игроков произвел удар в ворота

височной частью справа налево, а потом и слева направо. После выполнения удара игрок обегает стойку, а второй в это время получает мяч от другого подающего.

**Инвентарь.** Две стойки, запас мячей.

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





### Упражнение 19.

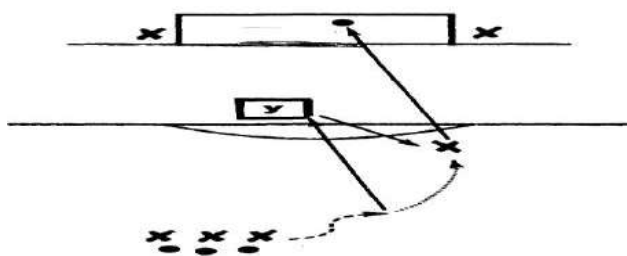
**Задача.** Поперечная передача в определенную зону.

**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 20.

**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 набегавшему. 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 21.

**Задача.** Короткие передачи в движении.

**Организация и содержание.** Пять игроков располагаются в углах квадрата со стороной 7-10 м. В одном из углов - двое. Один из них, владеющий мячом, отдает пас партнеру, находящемуся в ближнем углу, и сам бежит

вслед за мячом, чтобы сменить получившего пас. Тот, в свою очередь, останавливает мяч и передает его следующему партнеру. Таким образом, каждый отрабатывает прием (остановку) мяча и передачу по всему периметру квадрата.

**Инвентарь.** Четыре стойки, один мяч.

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



### Упражнение 22.

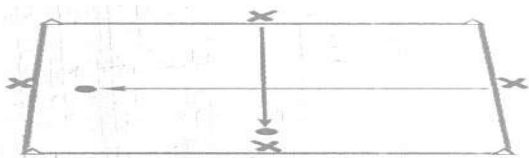
**Задача.** Ритмичная смена ног при выполнении передачи.

**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 23.

**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 24.

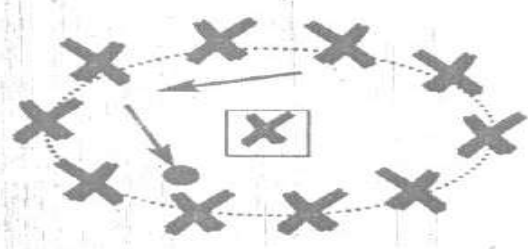
**Задача.** Быстрый пас и остановка мяча.

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



### Упражнение 25.

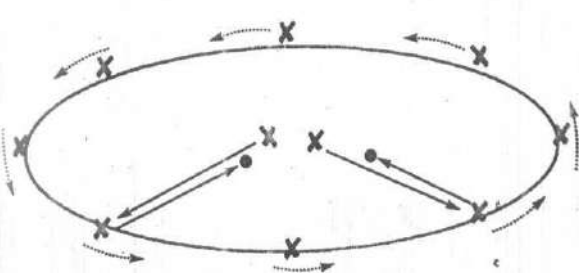
**Задача.** Короткие передачи.

**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 26.

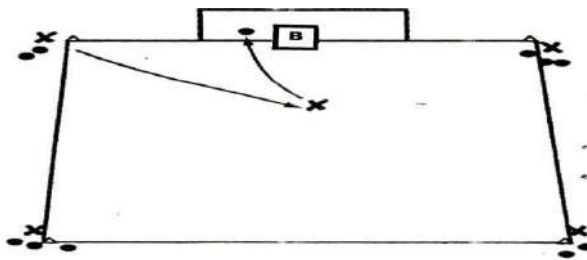
**Задача.** Короткий пас в движении.

**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 27.

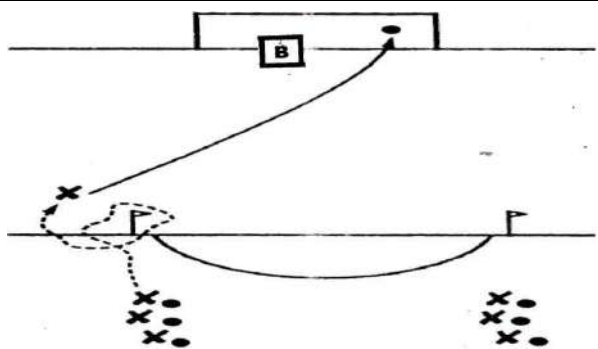
**Задача.** Удар из разных позиций и в разных ситуациях.

**Организация и содержание.** Четыре игрока, каждый с тремя мячами, располагаются в углах квадрата 12-16 м. Пятый - в центре лицом к воротам, защищаемым вратарем. Поочередно из каждого угла идет передача центральному игроку

под удар. Он должен остановить мяч и быстро нанести удар в створ ворот. После того как все 12 мячей будут поданы, игроки меняются позициями, и место в центре занимает другой игрок.

**Инвентарь.** Четыре стойки, 16 мячей.

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



### Упражнение 28.

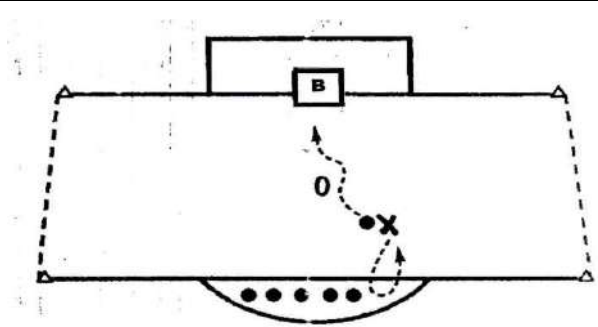
**Задача.** Отработка удара с поворота.

**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 29.

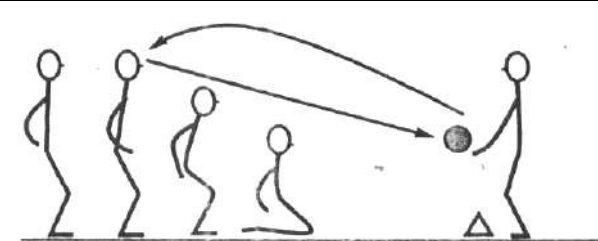
**Задача.** Ведение мяча с ударом.

**Организация и содержание.** Два игрока нападающий и защитник - становятся в коридоре шириной 9-11 м внутри штрафной площадки, а в радиусе штрафной лежат шесть мячей. Нападающий подбирает мяч, обходит защитника и пытается поразить ворота. Если это ему удастся, они меняются ролями. Если обороняющийся отбирает мяч, то сам наносит

удар в ворота. В любом случае все должны получить возможность попробовать себя в обеих ролях.

**Инвентарь.** Четыре стойки, шесть мячей.

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



### Упражнение 30.

**Задача.** Контролируемый удар головой.

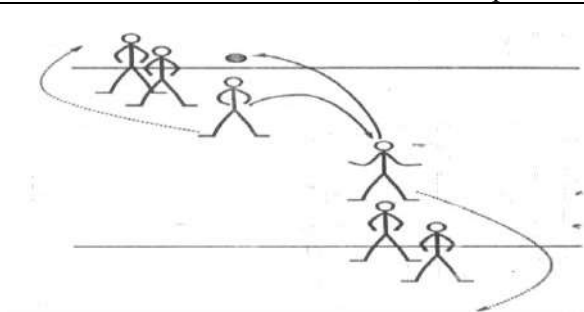
**Организация и содержание.** Колонна игроков выстраивается в затылок против партнера с мячом в руках, на расстоянии 2-4 м. Подающий набрасывает мяч снизу первому в колонне, который должен вернуть ему мяч точным

ударом головы, чтобы подающий мог его надежно поймать. После этого первый (исполнивший удар) пригибается или встает на колени, а подающий набрасывает броском из-за головы

следующему, который повторяет действие первого и так же пригибается (не опуская головы). Когда все игроки в колонне произведут удары головой, подававший становится первым в колонне, а последний сменяет его на «посту» подающего. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не попробуют себя в обеих ролях.

**Инвентарь.** Одна стойка, один мяч.

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



### **Упражнение 31.**

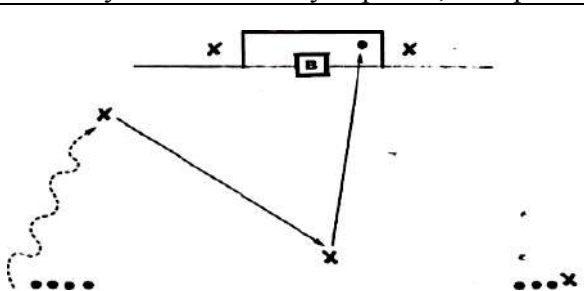
**Задача.** Удар головой в прыжке.

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

группы. Принимающий стремится направить мяч ударом головой в прыжке следующему из противоположной группы. В такой последовательности упражнение продолжается до тех пор, пока одна колонна полностью не подаст, а другая полностью не сыграет головой в прыжке. Как только первые возвращаются в стартовую исходную позицию, группы меняются ролями.

**Инвентарь.** Один мяч.

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



### **Упражнение 32.**

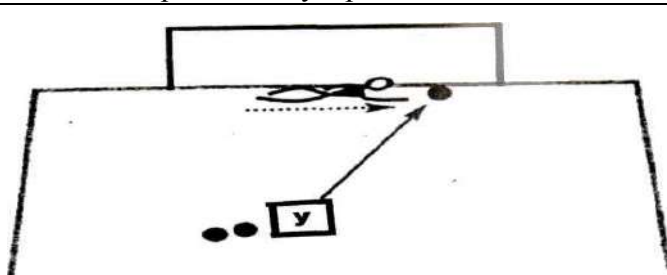
**Задача.** Передача мяча в движении назад под удар партнеру.

**Организация и содержание.** Бьющий располагается на расстоянии 11-15 м от ворот. Двое фланговых игроков стоят в 15-20 м от ворот с большим количеством мячей. Два подавальщика располагаются у боковых

стоек позади линии ворот. Крайние имитируют прорыв по флангу с мячом, после чего резко отдают мяч назад бьющему партнеру под удар головой или ногой. В зависимости от передачи игрок, наносящий удар, может либо остановить его, либо бить с лета, либо направить мяч в ворота ударом головы. После установленного учителем времени бьющий меняется ролями с другим игроком. Передачи должны идти ритмично.

**Инвентарь.** Большое количество мячей.

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



### **Упражнение 33.**

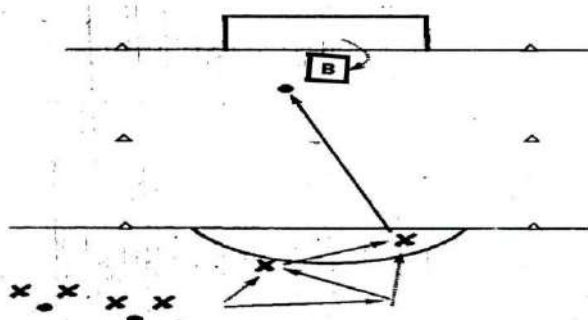
**Задача.** Отработка правильной техники броска.

**Организация и содержание.** Вратарь располагается у ворот, лежа на боку, грудью к учителю. Учитель накатывает ему мяч рукой по земле в одну сторону от вратаря. Вратарь же, отталкиваясь корпусом и

бедром вдоль земли, стремится поймать или отразить мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и повторяет движение. Учитель должен сделать несколько повторений, но при этом следить за тем, чтобы не утомить игрока.

**Инвентарь.** Много мячей.

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



#### Упражнение 34.

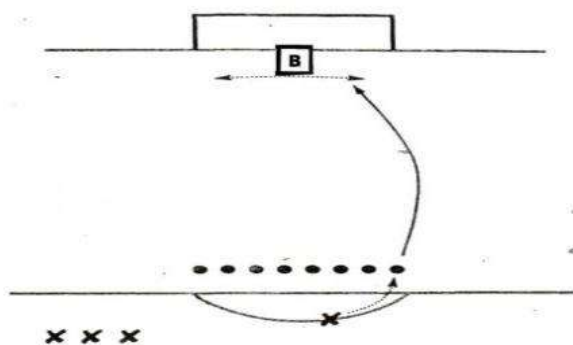
**Задача.** Выбор позиции и отражение удара.

**Организация и содержание.** Двое игроков передают мяч друг другу в коридоре шириной 11-17м. прямо перед вратарем. В пределах трех передач один из игроков наносит удар по воротам. Вратарь отрабатывает смену угла на выходе и позиции для отражения каждого удара. Для обеспечения непрерывности упражнения должно быть достаточное количество мячей,

а учитель должен следить за тем, чтобы игроки, атакующие ворота, наносили удары без пауз, оказывая, таким образом, давление на вратаря. Вратари, чтобы успеть восстановиться, меняются каждые три-четыре атаки.

**Инвентарь.** Большое количество мячей, шесть стоек.

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



#### Упражнение 35.

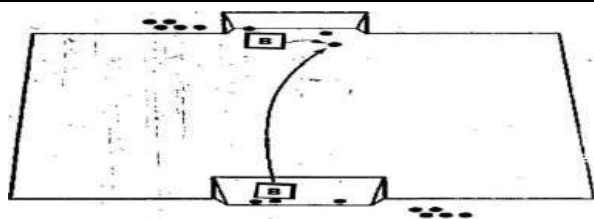
**Задача.** Быстрота реакции, выбор позиции, отражение удара.

**Организация и содержание.** Один или два игрока располагаются позади расположенных в ряд 6-8 мячей, примерно в 12 метрах от ворот. Вратарь занимает позицию, несколько выдвинувшись вперед с линии ворот. Один из игроков начинает с крайнего мяча последовательно наносить удары по воротам. Вратарь должен проявить быстроту реакции и парировать

или взять каждый мяч. Следующий игрок также расставляет мячи, но бить начинает с другого конца, пока не произведет все удары.

**Инвентарь.** Шесть - восемь мячей.

**Рекомендация.** Бьющий может наносить удар по любому мячу на выбор, чтобы у вратаря было еще меньше времени на реагирование, не говоря уже о том, что ему придется по-разному ставить ноги (менять стойку) и выбирать правильный угол выхода для приема мячей, летящих из различных точек. Таким образом, ему придется мобилизовать свое умение по максимуму, чтобы с честью выйти из каждой ситуации.



#### Упражнение 36.

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

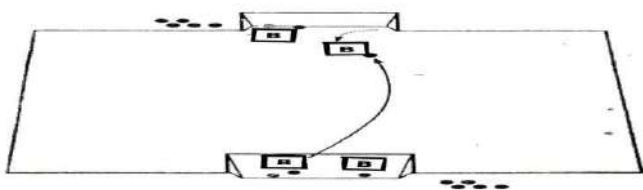
**Организация и содержание.** Двое переносных ворот (предпочтительно с сетками) устанавливаются на расстоянии 15 м друг от друга. В воротах по вратарю, у

каждого должно быть достаточное количество мячей. Каждый голкипер, выйдя чуть вперед со своей линии ворот, бросает мяч в противоположные ворота, пытаясь поразить их. Другой вратарь должен отстоять свод ворота и; в свою очередь, попытаться поразить противоположные. В таком ритме упражнение и продолжается.

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

**Рекомендация.** Вратарям можно предложить сильнее бросать мяч, чтобы повысить качество усвоения приема. Учитель может дать задание направлять мяч каким-либо особым приемом или способом (к примеру низом или броском под перекладину), что позволит отрабатывать навыки отражения самых различных мячей, встречающихся в игровых моментах.





### Упражнение 37.

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

**Организация и содержание.** Двое переносных ворот (желательно с сетками)

устанавливаются на расстоянии 9-15 м друг от друга. Каждые ворота защищают по два вратаря, у которых имеется достаточное количество мячей. Один вратарь броском или ударом пытается поразить противоположные ворота. Вратари, отражающие бросок или удар, занимают соответствующую позицию для спасения ворот. Эти действия повторяют по очереди.

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

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

## Приложение 5.

### Подвижные игры:

#### *с элементами общеразвивающих упражнений*

**1. Перетягивание через черту.** Играющие делятся на две команды, которые становятся одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Предусматривается, чтобы игроки, примерно равные по росту и весу, располагались один против другого. За каждой командой стоят счетчики очков. По сигналу учителя играющие берутся за руки и каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Перетянутый обязан дотронуться ладонью до ладони счетчика очков перетянувшей его команды, после чего он может уйти обратно за черту и снова играть за свою команду. За каждого перетянутого игрока команда получает одно очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает. Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами.

**2. Бой петухов.** Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3—4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «петушки» стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, побеждает. Затем вызываются следующие игроки и игра продолжается. Можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

**3. Сильные и ловкие.** Две команды располагаются по кругу, партнеры по команде через одного. Внутри круга стоит 8 чурок, в центре — лежит мяч. По сигналу играющие, взявшись за руки и не отпуская их, стараются столкнуть противника так, чтобы он сбил чурку. Сваливший чурку берет мяч, не сходя с места (из круга) салит им кого-либо из разбежавшихся в разные стороны игроков другой команды. Если промахнется, то его команда получает два штрафных очка. Команда, получившая меньше штрафных очков, выигрывает.

**4. Борьба в квадратах.** На площадке чертят три квадрата: размеры первого 3х3, второго 2х2 и третьего 1х1 м. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперников из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором — 3, в третьем — 2, а выбывший из третьего — 1 очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.

**5. Тяни в круг.** Играющие становятся с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя дети двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу (свистку) останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

<p><b>6. Перетягивание в шеренгах.</b> Две команды строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Учитель подсчитывает число пере тянутых игроками каждой шеренги. Шеренга, игроки которой перетянут большее число противников, выигрывает.</p>
<p><b>7. Выталкивание из круга.</b> На площадке обозначается пять-шесть кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.</p>
<p><b>8. Перетягивание каната.</b> На канате отмечается середина, а на полу, под отметкой на канате, проводится поперек черта. Каждая из двух команд берется за свою половину каната. По сигналу начинается перетягивание каната. Задача каждой команды — перетянуть всех игроков другой команды через поперечную черту.</p>
<p><b>9. «Кто сильнее?».</b> Две команды. Посередине площадки отмечается 5-6 кружков. В каждый кружок кладется по веревочному кольцу диаметром 30 см. За 2 м по обе стороны кружков проводится по контрольной черте. По 5—6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой (левой) рукой (по условию). По сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть противника за свою контрольную черту. Перетянувший получает для своей команды очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.</p>
<p style="text-align: center;"><b>с бегом на скорость</b></p>
<p><b>10. Пятнашки маршем.</b> Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки, за линиями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3— 5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.</p>
<p><b>11. Бег за флажками.</b> Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них располагается по противоположным сторонам места для игры, за линиями. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 2-3 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение этого правила команда штрафует на одно очко. На полосу с флажками забегать нельзя.</p>
<p><b>12. Перебежки с выручкой.</b> Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от каждой из коротких сторон площадки проводится по одной «игральной» черте. За ними расставляются (вдоль всей ширины площадки) на равных расстояниях по 10 чурок. Играющие, разделившись на две равные команды; располагаются на своих участках в произвольном порядке. По сигналу игроки обеих команд, перебегая поперечную линию, стараются унести на свою сторону чурки другой команды. Игроки селят перебегающих противников, которые после этого остаются на месте. Осаленных может</p>

выручить игрок своей команды, когда он коснется их рукой. Команда, перенесшая за установленное время большее число чурок, побеждает. Салить игроков другой команды можно только на своей половине площадки. За одну пробежку можно взять только одну чурку. Если игрок осален с чуркой, то чурка отбирается и относится обратно, осаленный игрок остается стоять на месте до выручки.

**13. Охрана перебежек.** Обучающиеся делятся на две команды: метателей и защищающих. Команда метателей в свою очередь делится пополам и располагается шеренгами за противоположными (коновыми) линиями, расстояние между которыми 25—30 м. Правофланговому игроку одной из шеренг метателей дается малый мяч. Посередине площадки чертится круг диаметром 1,5 м. В центре круга устанавливается стойка для прыжков высотой 2,5 м. Команда защищающих, рассчитавшись по порядку, располагается вокруг стойки с наружной стороны круга. Первый номер становится у конца одной из коновых линий. По сигналу команда метателей старается возможно скорее попасть мячом в стойку. То одна, то другая группа этой команды по очереди бросают мяч в цель. Команда защищающих препятствует этому. Игрок № 1 этой команды с началом игры бежит от коновой линии до противоположного конца и обратно; подбежавшего к месту старта игрока сменяет очередной игрок, а первый идет защищать стойку и т. д. Перебежки продолжаются до попадания мячом в стойку, после чего игра временно прерывается и подсчитывается число перебежек, сделанных командой защищающих. После этого команды меняются ролями и местами. По окончании второй половины игры подсчитывается количество перебежек, произведенных защитниками. Команда, сделавшая большее число перебежек, выигрывает. Мяч, не попавший в стойку и перелетевший в сторону противостоящей группы, подбирается игроками этой группы, для чего разрешается выходить за коновую черту. Если мяч, отбитый защитниками, упадет в круг около стойки или около защитников, то такой мяч подбирается выбежавшим за коновую черту очередным игроком из группы метателей. За каждую перебежку игрока от одной коновой черты до другой и обратно команде защищающих начисляется 2 очка. Очередной игрок, ожидая прибытия бегуна, должен заранее находиться на коновой черте и быть готовым начать бег в тот момент, когда подбежавший коснется его руки. Защищающим нельзя вступать в круг со стойкой.

**14. Бег командами.** Нескольким командам (по 10-12 человек в каждой) поочередно дается старт. Выигрывает команда, пробежавшая дистанцию (до 500 м) быстрее всех, не растягиваясь, и финишировавшая в полном составе в «коридоре» шириной 10 м.

**с прыжками в высоту и длину с разбега**

**15. Удочка с прыжками «перешагиванием».** Играющие делятся на группы по 6—8 человек. Водящий в каждой группе кружит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Остальные играющие стоят за два шага от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой «перешагиванием» и затем быстро отходит на прежнее место. Задевший идет водить. Выигрывает тот, кто меньшее число раз побывал водящим.

**16. Веревочка под ногами.** Играющие становятся в три (четыре) колонны по одному. Расстояние между колоннами не менее 2 м. Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами всей колонны (веревка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне и т. д. Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колонна, игроки которой меньшее число раз задевали веревочку.



**17. Прыжок за прыжком.** Две команды становятся в колонны по двое, параллельно и на расстоянии 2 м одна от другой. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, бежит в конец колонны, затем последовательно перепрыгивает через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, игроки останавливаются и берут свою скакалку. Теперь игроки второй пары кладут свою скакалку, прыгают через первую скакалку, бегут в конец колонны, затем перепрыгивают через все скакалки до прежнего места и т. д. Команда, закончившая прыжки первой, побеждает.

**18. Прыгуны и пятнашки.** Играющие делятся на две команды: прыгунов и пятнашек. Каждая команда становится в шеренгу за своей боковой линией площадки. На расстоянии 1 м от одной из лицевых границ площадки (параллельно ей) обозначается первая линия старта, а впереди, за 3 м — вторая. Впереди второй линии старта на 10-12 м обозначается полоса шириной 1,5-2 м. По команде учителя «На старт!» четверо очередных игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией старта, а за ними в затылок (за первую линию старта) становятся четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Прыгуны стараются быстрее добежать до полосы и перепрыгнуть через нее; пятнашки — успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Получают по одному очку: прыгун, который до прыжка не будет осален пятнашкой, или тот из пятнашек, кому удастся осалить прыгуна, еще не сделавшего прыжок. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

**с метанием на дальность и в цель**

**19. Снайперы.** Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги, на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1—2 шага 5 городков одного цвета и 5 городков другого цвета, попеременно. Каждая команда имеет городки определенного цвета. По сигналу команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок другой команды — на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты цели).

**20. Лапта.** В игре участвуют две команды по 9 человек. Для игры требуется ровная площадка размером 40x30 м. Отступая на 3 м от коротких линий поля, проводят линии города и кона. На расстоянии 1,5 м от линии города, с правой стороны площадки, чертят линию пригорода длиной 3 м. Линии города, кона и пригорода отмечаются по концам флажками. Принадлежности для игры: малый резиновый мяч, лапта, нарукавные отличительные повязки, 6 флажков. Перед игрой (по жребию) одна команда (бьющая) идет за линию города, другая команда (полевая) располагается на площадке в произвольном порядке. По сигналу первый по очереди игрок из бьющей команды, встав за линией пригорода, ударяет лаптой по мячу, направляя его в поле. Если удар был хороший и мяч полетел далеко, то пробивший игрок, оставив лапту, делает перебежку через поле за линию кона и обратно за черту города. Если же удар вышел слабым и мяч упал неподалеку, то игрок ждет хорошего удара следующего за ним игрока и тогда бежит с ним вместе. Игроки команды поля стараются поймать пробитый мяч с воздуха или схватить мяч с земли и попасть им в кого-нибудь из перебегающих игроков команды города. Пойманная «свеча» дает игрокам поля бесспорное право перейти в город; другая команда становится в этом случае командой поля. Если кому-нибудь из полевых игроков удастся попасть мячом в перебегающего игрока бьющей команды, все игроки поля должны быстрее убежать в город, так как игроки бьющей команды могут схватить мяч и в свою очередь попасть им в любого игрока поля, не успевшего убежать за черту города, и т. д. Задача бьющего команды — подольше поводить по полю противника, а противник должен стараться поскорее сменить команду бьющих. Каждый игрок команды бьющих, благополучно сделавший перебежку от города до конца и обратно за городскую черту, получает для своей команды очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает.

### Правила

1. Каждый игрок бьющей команды может бить по мячу только один раз независимо от того, попал ли он лаптой по мячу или промахнулся. Право на второй удар и на дальнейшие он получает каждый раз после того, как сбегает за линию кона и вернется в город, не будучи задетым мячом.
2. Совершать перебежки можно сразу двум или трем игрокам.
3. Для обратных перебежек с линии кона до города игроки могут дожидаться наиболее благоприятного момента. Выбегать в этом случае с линии кона разрешается после очередного удара с линии пригорода.
4. Игроки полевой команды имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать мяч один другому.
5. Игрокам полевой команды запрещается мешать перебегающим (вставать на пути, задерживать).
6. Перебегающим запрещается пересекать боковые линии площадки.
7. Мяч, нарочно отбитый игроком за границы поля, не засчитывается, и удар выполняется вновь.

**21. Сильный бросок.** Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой на расстоянии, 20 м за линиями. Впереди в 3 м от каждой линии проводится еще по одной параллельной «городской» черте. Посередине площадки — баскетбольный мяч, а у всех игроков — по одному малому мячу. По сигналу играющие (в произвольной очередности) бросают свои мячи в баскетбольный мяч, стремясь перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

**22. В четыре стойки (вариант лапты).** Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая — в «поле». В четырех местах поля ставятся четыре стойки на расстоянии 10 м одна от другой. Игроки команды города поочередно подают лаптой мяч в поле и бегут, касаясь рукой каждой из четырех стоек, и возвращаются к себе в город. В случае опасности перебегающий может остановиться у одной из стоек, выжидая следующие подачи мяча. Игроки команды поля стараются поймать на лету пробитый мяч или поднять его с земли и попасть этим мячом в кого-нибудь из перебегающих. Когда это им удастся, то команды меняются ролями. Каждый игрок, благополучно вернувшийся обратно в город, получает для своей команды одно очко. Команда, набравшая за время игры (15—20 мин) большее количество очков, побеждает.

**23. Ловкие и меткие.** На площадке чертятся один в другом три круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляются 6 городков. Играют две команды. В каждой команде выделяется по одному капитану и по три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малом круге, защитники — в среднем, а подающие произвольно размещаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов, тот бросает его своему игроку в большой круг (подающему), игрок из большого круга старается передать мяч назад своему капитану, однако защитники стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Капитан, получив мяч, сбивает им один из городков. Сбитый городок убирается. Учитель дает мяч другому капитану, и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка. Запрещается вырывать мяч из рук, держать его в руках более 3 сек. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, то городок считается как бы сбитым мячом капитана другой команды.

**24. Шагай вперед.** Игра проводится на большой площадке. По обе стороны от средней линии площадки, отступая на 60 м, отмечаются линии кона. Две команды произвольно располагаются на своих сторонах площадки, в 15-20 м от средней черты. Один из игроков команды, начиная игру, бросает волейбольный мяч по направлению коновой линии другой команды. Иг-1 роки второй команды стараются поймать мяч на лету. Если мяч пойман, то очередной игрок имеет право, держа мяч в руках, сделать три больших шага (подпрыгивая) вперед с того места, где был пойман мяч, и бросить его по направлению к лицевой линии площадки противника. Мяч, упавший на землю, бросает очередной игрок с места падения мяча. Переброска и ловля мяча продолжаются до тех пор, пока одной из команд не удастся забросить мяч через лицевую черту площадки другой. Эта команда и побеждает.

**с бегом, метанием, преодолением препятствий**

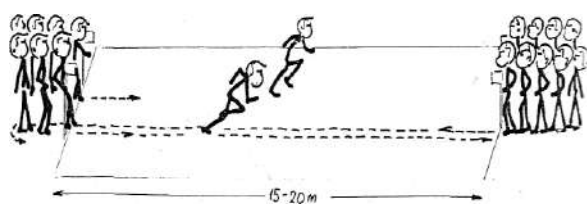
**25. Лапта с препятствиями.** Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая в «поле». В поле чертятся три кружка диаметром 1 м на большом расстоянии один от другого. Это станции. Один из команды поля становится в городе подавать мяч. Игроки команды города в порядке очереди отбивают лаптой мяч и бегут по порядку в первую, вторую и третью станции, стараясь вернуться в город не осаленными. На пути из третьей станции в город им приходится преодолеть два препятствия: обозначенный окоп шириной 1,5 м и перевернутый барьер (заборчик высотой 60-70 см). Игрок, отбивший мяч и сумевший без остановок пробежать все три станции, преодолеть два препятствия и вернуться не осаленным в город, получает для своей команды четыре очка. Если пробежка идет после второго или третьего удара (второго-третьего игрока), то команда получает только одно очко. Во время перебежек игроки поля ловят мяч и осаливают им пробегающих, пока те находятся вне города или вне станции. Если кто-нибудь осален, команды меняются местами и ролями. Игра продолжается 15-20 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**26. «Кто быстрее?».** На площадке от средней линии обозначаются две черты по обе стороны на расстоянии 20 м. Играют две команды. Соревнуются парами (по 1 одному игроку от каждой команды). Очередная пара становится на обозначенных противоположных линиях. По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу, придерживаясь правой стороны, и стараются раньше пробежать центральную линию (середину). Кому это удастся, тот получает для своей команды очко. Учитель стоит сбоку средней линии и присуждает победу. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

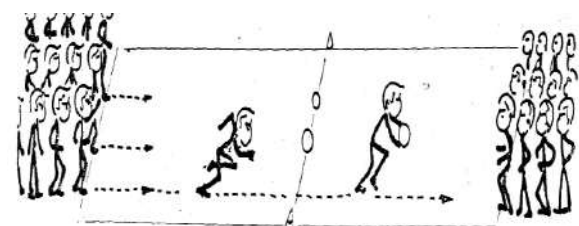
**Приложение 6.**

**Эстафеты для воспитания:**

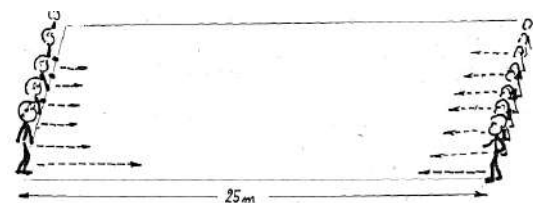
**быстроты**



1. В спортивном зале или на открытой площадке на расстоянии 15-20 м друг от друга проводятся две линии старта которые обозначаются флажками. Игроки каждой команды делятся на две группы и занимают места на противоположных друг от друга линиях. По стартовому сигналу два соперника максимально быстро бегут в сторону противоположно касаются плеча своего партнера из противостоящей группы, который бежит в обратную сторону. Закончивший становится замыкающим в колонне игроков своей команды. Выигрывает та команда, чьи участники быстрее займут место в своей колонне.

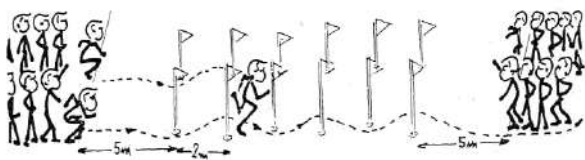


2. На расстоянии 30 м проводятся две линии, на которых в колонну по одному выстраиваются, разделившись на две группы, игроки команд. Посредине площадки на расстоянии 15 м от каждой из линий проводится средняя линия, на которой устанавливаются мячи, — по одному на каждую играющую команду. Стартующие участники бегут вперед, поднимают мячи и передают их в руки партнеров на противоположной линии. Получив мяч, второй игрок бежит вперед, кладет мяч на линию, продолжает бег и, пересекая линию, касается ладони очередного игрока, давая ему тем самым старт.



линией, становится победительницей.

3. На расстоянии 25 м проводятся две линии. Игроки команд строятся на этих линиях друг против друга в шеренгах. По команде все участники бегут вперед, стараясь пересечь линию как можно быстрее. Команда, все участники которой раньше других окажутся за линией, становится победительницей.



этапа они касаются партнера по команде, который бежит таким же образом в обратном направлении.

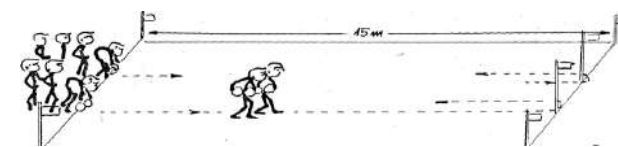
4. На расстоянии 20 м проводятся две линии, между которыми расставляются по шесть флажков для каждой команды. Участники команды делятся на две равные группы. По стартовой команде первые участники бегут вперед, огибая каждый флажок, на финише



становится команда, набравшая большее количество очков.

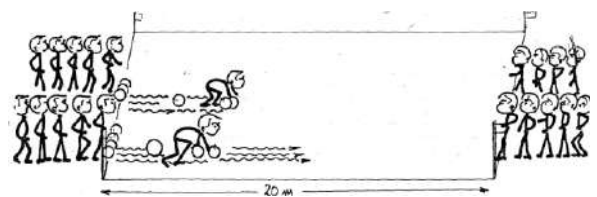
5. На линии старта в колонну по одному строятся две команды. На расстоянии 10-15 м от линии старта стоит стартер, держа руки на поясе. Стартовый сигнал — руки в стороны. Кто первым из пары соревнующихся коснется руки стартера, получает очко. Победителем

### силы



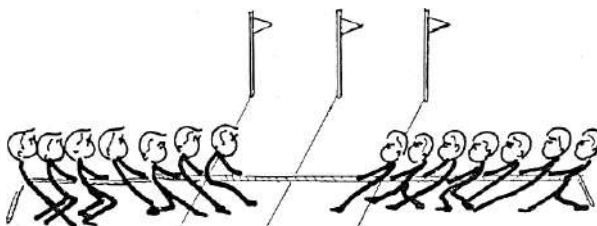
первые игроки поднимают с пола оба мяча и бегут вперед. Они огибают свои флажки, возвращаются назад к стартовой линии, кладут на становятся на место замыкающего в конце своей колонны. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

1. Две линии проводятся на расстоянии 15 м друг от друга. На линии старта два флажка, на противоположной. Участники стоят в двух колоннах, у каждой из которых по два набивных мяча. По стартовому сигналу



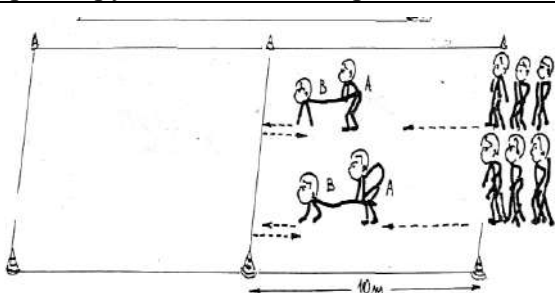
по три набивных мяча. По стартовому сигналу первые игроки начинают перемещать набивные мячи так, чтобы два из них находились впереди, а один — позади игрока. Передвинув мячи таким способом в конец площадки, игрок становится в конец колонны, а игру продолжает следующий участник. Команда, первой закончившая эстафету, получает 10 очков, вторая — 8 очков. За каждую потерю мяча — штраф 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. В зале на расстоянии 20 м проводятся линии — старта и финиша, которые обозначаются флажками. Играют две команды, участники которых делятся на две группы и строятся в колоннах на противоположных линиях площадки. На линии старта у каждой команды



игрока другой команды за среднюю линию.

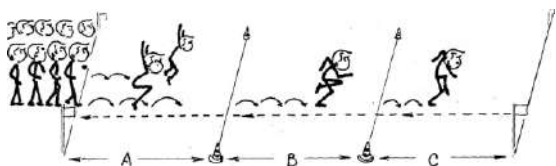
3. На площадке проводятся три линии, отмеченные флажками. Участники игры делятся на две равные по численности команды и становятся в колоннах, каждая за своей линией, лицом друг к другу. В руках у игроков канат. По команде игроки тянут канат в свою сторону. Побеждает команда, которая перетянет первого



команда, набравшая наибольшее количество очков.

4. На площадке на расстоянии 10 м друг от друга проводятся две линии — старта и финиша. Участники команды строятся на линии старта парами. По сигналу два первых участника из каждой команды начинают движение. Один передвигается на руках, другой поддерживает его за ноги. Достигнув противоположной линии, они меняются местами. Каждая пара, пришедшая к финишу первой, получает 1 очко. Выигрывает

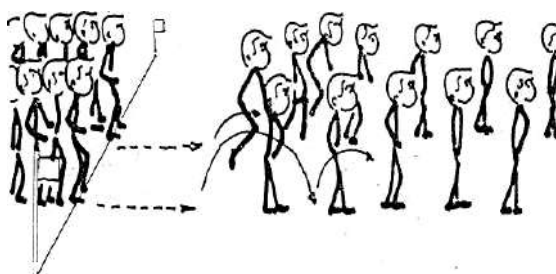
### прыгучести



1. На площадке проводятся четыре линии, размеченные флажками и пирамидками. Команды строятся в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки каждой команды начинают прыгать — на двух ногах (зона А), с ноги на ногу (зона В), на одной ноге (зона С), Длина каждой из зон — 5-8 м. Достигнув дальней линии, они разворачиваются и бегут к своей команде. Выигрывает команда, первой окончившая эстафет.

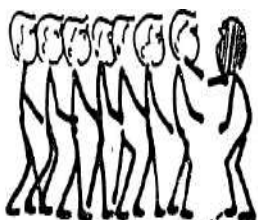


2. Перед каждой из команд с интервалами в 1 м устанавливаются невысокие барьеры. По сигналу первые участники пробегает 10 м до первого барьера, перепрыгивают через барьеры, толкаясь двумя ногами, и бегут в конец своей колонны, оббежав барьеры сбоку. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

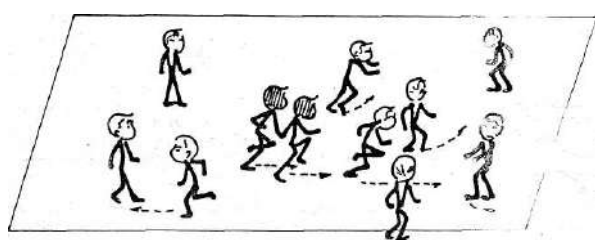


3. Участники каждой из команд делятся на две группы. Одни находятся на линии старта в колоннах, другие — выстраиваются на игровой площадке перед ними на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу первые участники команд выбегают с линии старта, перепрыгивают через стоящих впереди партнеров, опираясь руками об их спины. Перескочив через последнего стоящего партнера, прыгавший сам становится в колонну в 2-х м впереди в направлении движения.

### ловкости

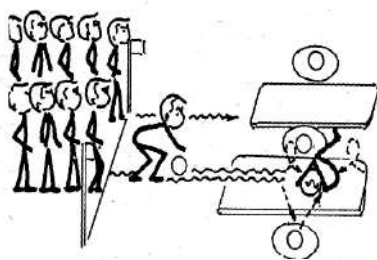


1. Игроки строятся один за другим, положив руки на пояс партнера, стоящего впереди. Перед группой находится один из играющих и старается, перемещаясь в разные стороны, дотронуться до партнера, стоящего последним в колонне. Если это ему удастся, то они меняются местами.



2. Площадка для игры обозначается линиями, а размер ее зависит от количества играющих. Определяется пара ведущих которые, держась за руки, должны догонять и ловить остальных участников. Пойманные участники берутся за руки с ведущими и ловят оставшихся. Когда будет поймано большее количество игроков, то они делятся на пары и ловят оставшихся.

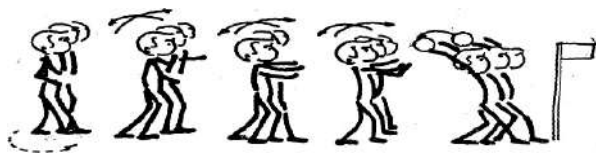
Выигрывает последний, оставшийся не пойманным.



3. На расстоянии 10 м от линии старта уложены маты, рядом с которыми нарисованы круги диаметром 1 м, а в центре их лежат набивные мячи. Стартующие участники катят мячи до матов, оставляют их там, выполняют кувырки вперед и назад, перекалывают мячи из круга в круг и, катя другой мяч, возвращаются к своей колонне, передавая мяч следующему партнеру. За каждое

нарушение правил дается штраф в 1 очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

### гибкости



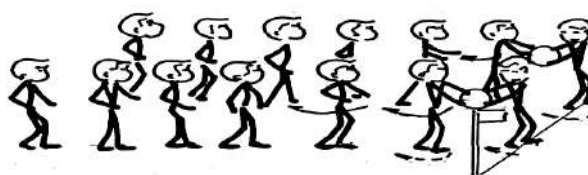
Когда последний в колонне получает мяч, команда разворачивается в обратную сторону и игра продолжается. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

1. Участники игры строятся по командам в колоннах. Первые в колоннах держат в руках по одному мячу. По сигналу они передают мячи двумя руками над головой назад своим партнерам, которые поочередно передают мячи следующим игрокам.

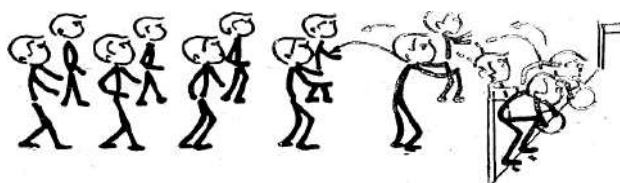


на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

2. Игроки становятся в колонны, стоящие первыми держат в руках по набивному мячу. По сигналу, игрок с мячом прыгает вперед и передает мяч между ног назад своему партнеру. Остальные игроки повторяют это упражнение. Когда последний в колонне получает мяч, вся команда разворачивается



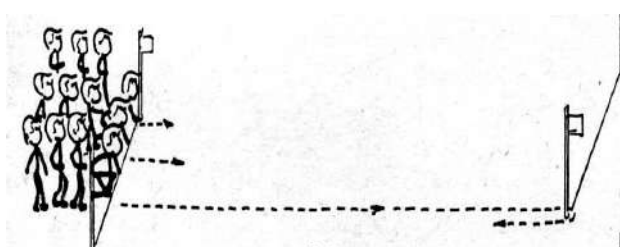
3. Команды стоят в колоннах, первые в них держат по одному мячу. По сигналу они передают мяч назад с поворотом в определенную сторону, не отрывая стоп от пола. Условия игры и определения победителя, как в предыдущей игре.



как и в предыдущей игре.

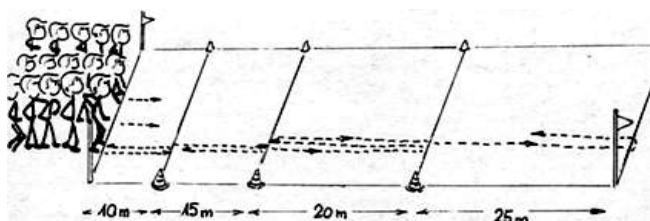
4. Команды стоят в колоннах. По сигналу стоящие первыми, держат мяч двумя руками сзади, поворачиваются лицом к колонне и с наклоном вперед передают мяч партнеру. Во время передачи каждый участник делает полный поворот. Определение победителей,

### выносливости



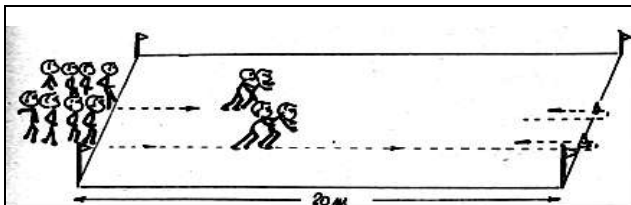
занимают место в конце колонны своей команды. Затем начинает бег следующий игрок команды. Победителем становится команда, чьи игроки быстрее обегут площадку и займут исходное положение.

1. Четыре флажка ограждают прямоугольную площадку. Расстояние между флажками в зависимости от подготовленности обучающихся. Игроки двух команд сидят в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки бегут по периметру площадки в направлении своей команды, обегая флажки и сидящих игроков другой команды, и

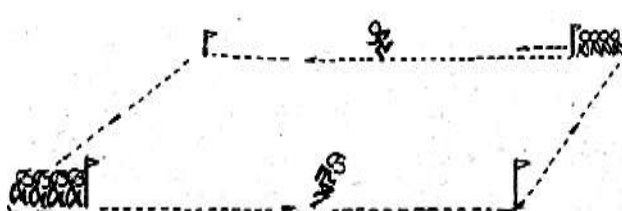


команде бегут до линии 10 м, возвращаются на линию старта, бегут до линии 15 м, возвращаются, бегут до линии 20 м, возвращаются, бегут 25 м, поворачивают и возвращаются к команде. Затем бегут следующие игроки. Выигрывает команда, которая быстрее окончит эстафету.

2. Проводятся линии старта — финиша, три промежуточные — первая на расстоянии 10 м, вторая — 25 м, третья — 45 м и линия поворота в 70 м от старта. На линиях устанавливаются флажки и разметочные фишки. Команды в колоннах строятся на линии старта. По сигналу первые в каждой



3. В зале или на площадке на расстоянии 20 м друг от друга проводятся две линии, обозначенные флажками и пирамидками. Равные по количеству участников команды строятся на линии старта в колоннах. По стартовой команде первые участники бегут вперед, огибают пирамидку, возвращаются назад, забирают второго игрока, который обнимает первого за талию. Они вдвоем пробегают дистанцию, возвращаются к команде, забирают третьего участника и т.д. Таким образом, последний этап проходит вся команда, держась друг за друга. Выигрывает команда, которая быстрее окончит эстафету.



4. Четыре флажка ограждают прямоугольную площадку для игры. Расстояние между флажками устанавливается в зависимости от подготовленности обучающихся. Игроки двух команд сидят в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки бегут по периметру площадки в направлении своей команды, обегая флажки и сидящих игроков другой команды, и занимают место в конце колонны своей команды. Затем начинает бег следующий игрок команды. Победителем становится команда, чьи игроки быстрее обегут площадку и займут исходное положение.

## Приложение 7.

**Техника передвижения полевого игрока и вратаря.** *Бег.* Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. *Прыжки.* Прыжки толчком одной и двумя ногами. Прыжки толчком двумя ногами. *Остановки.* Остановка во время бега выпадом и прыжком. *Повороты.* Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге.

**Техника игры полевого игрока.** *Удары по мячу ногой.* Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. *Удары по мячу головой.* Применение необходимого способа удара по мячу головой при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. *Остановка мяча.* Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. *Ведение мяча.* Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты).* Выполнение обманных движений в единоборстве в зависимости от конкретной ситуации. *Отбор мяча.* Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Применение необходимых способов вбрасывания мяча в зависимости от конкретной ситуации.

**Техника игры вратаря.** *Техническая подготовка с футбольным мячом.* 1. Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку. 2. Отбивание мяча одной и двумя руками. 3. Переводы мяча одной и двумя руками. 4. Броски мяча одной и двумя руками.

**Тактика игры полевого игрока.** *Тактика нападения.* Индивидуальные действия без мяча: оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия с мячом: взаимодействия двух - трех игроков в атакующих действиях. Стандартные положения.

Командные действия с мячом: расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: оценка целесообразности той или иной позиции.

Групповые действия: взаимодействие в обороне при атакующих действиях противника осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия: расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот соперника.

**Тактика игры вратаря.** Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.



**ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
I ЧАСТЬ**

Таблица 8

**Тестовые упражнения для обучающихся 5 класса**

5 – й класс												
№ п/п	Физические качества	Возраст (лет)	Уровень									
			Мальчики					Девочки				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 метров с места (сек.)												
1.	Скорость	11	6,3 и выше	62-5.8	5.7-5.4	5.3-5.1	5,0 и ниже	6,4 и выше	6.3-5.9	5.8-5.5	5.4-5.2	5,1 и ниже
		12	6.0	5.9-5.6	5.5-5,3	5.2-5.0	4.9	6.3	6.2-5.7	5.6-5.4	5.3-5.1	5.0
Челночный бег 3х10метров (сек.)												
2.	Ловкость	11	9,7 и выше	9.6-9.4	9.3-8.8	8.7-8.6	8,5 и ниже	10,1 и выше	10.0-9.6	9.7-9,3	9.2-9.0	8,9 и ниже
		12	9,3	9.2-9.1	9,0-8,6	8.5-8.4	8,3	10,0	9.9-9.7	9,6-9,1	9.0-8.9	8,8
Прыжок в длину с места(см.)												
3.	Скоростно-силовые	11	141 и ниже	142-158	159-170	171-183	184 и выше	122и ниже	123-139	140-152	153-165	166 и выше
		12	144	145-161	162-173	174-186	187	125	126-141	142-154	155-167	168
Бег 1000метров ( мин. сек.)												
4.	Выносливость	11	6.31 и выше	6.30-5.47	5.46-5.14	5.13-4.41	4.40 и выше	7.08 и ниже	7.07-6.24	6.23-5.51	5.50-5.18	5.17 и выше
		12	6.26	6.25-5.42	5.41-5.09	5.08-4.36	4.35	7.05	7.04-6.21	6.20-5.48	5.47-5.15	5.14
Наклон в перед из положения сидя (см.)												
5.	Гибкость	11	4 и ниже	5-8	9-10	11-12	13 и выше	9 и ниже	11-12	13-14	15-16	17 и выше
		12	5	6-9	10-11	12	13	10	11-13	14-15	16	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)												
6.	Сила	11	1 и ниже	2-4	5-6	7	8 и выше					
		12	2	3-5	6-7	8	9					
		Подъем туловища в сед за 30 секунд (кол-во раз)										
		11	12 и ниже	13-17	18-19	20-21	22 и выше	10 и ниже	11-14	15-17	18	19 и выше
		12	13	14-18	19-20	21	22	11	12-15	16-17	18-19	20

Таблица 9

## Тестовые упражнения для обучающихся 6 класса

6 – й класс												
№ п/п	Физические качества	Возраст (лет)	Уровень									
			Мальчики					Девочки				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 метров с места (сек.)												
1.	Скорость	12	6.0	5.9-5.6	5.5-5.3	5.2-5.0	4.9	6.3	6.2-5.7	5.6-5.4	5.3-5.1	5.0
		13	5.9	5.8-5.5	5.4-5.2	5.1-4.9	4.8	6.2	6.1-5.7	5.6-5.4	5.3-5.1	5.0
Челночный бег 3х10 метров (сек.)												
2.	Ловкость	12	9,3	9.2-9.1	9.0-8.6	8.5-8.4	8,3	10,0	9.9-9.7	9.6-9.1	9.0-8.9	8,8
		13	9,3	9.2-9.1	9.0-8.6	8.5-8.4	8,3	10,0	9.9-9.4	9.5-9.0	8.9-8.8	8,7
Прыжок в длину с места(см.)												
3.	Скоростно-силовые	12	144	145-161	162-173	174-186	187	125	126-141	142-154	155-167	168
		13	155	156-172	173-184	185-197	198	138	139-153	154-164	165-175	176
Бег 1000 метров ( мин. сек.)												
4.	Выносливость	12	6.26	6.25-5.42	5.41-5.09	5.08-4.36	4.35	7.05	7.04-6.21	6.20-5.48	5.47-5.15	5.14
		13	6.11	6.10-5.27	5.26-4.54	4.53-4.21	4.20	6.54	6.53-6.08	6.09-5.37	5.36-5.04	5.03
Наклон в перед из положения сидя (см.)												
5.	Гибкость	12	5	6-9	10-11	12	13	10	11-13	14-15	16	17
		13	5	6-9	10-11	12	13	10	11-13	14-15	16-17	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)												
6.	Сила	12	2	3-5	6-7	8	9					
		13	2	3-5	6-8	9	10					
		Подъем туловища в сед за 30 секунд (кол-во раз)										
		12	13	14-18	19-20	21	22	11	12-15	16-17	18-19	20
		13	14	15-19	20-21	22-23	24	12	13-16	17-18	19-20	21

Таблица 10

## Тестовые упражнения для обучающихся 7 класса

7– й класс												
№ п/п	Физические качества	Возраст (лет)	Уровень									
			Мальчики					Девочки				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 метров с места (сек.)												
1.	Скорость	13	5.9	5.8-5.5	5,4-5.2	5.1-4.9	4.8	6.2	6.1-5.7	5.6-5.4	5.3-5.1	5.0
		14	5.7	5.6-5.3	5.2-5.0	4.9-4.7	4.6	6.1	6.0-5.6	5.5-5.3	5.2-5.0	4.9
Челночный бег 3x10 метров (сек.)												
2.	Ловкость	13	9,3	9.2-9.1	9,0-8.6	8.5-8.4	8,3	10,0	9.9-9.4	9,5-9.0	8.9-8.8	8,7
		14	9,0	8.9-8.8	8,7-8,3	8.2-8.1	8,0	9,9	9.8-9.3	9,4-9,0	8.9-8.5	8,6
Прыжок в длину с места(см.)												
3.	Скоростно-силовые	13	155	156-172	173-184	185-197	198	138	139-153	154-164	165-175	176
		14	165	166-182	183-194	195-207	208	143	144-159	160-173	174-187	188
Бег 1000метров ( мин. сек.)												
4.	Выносливость	13	6.11	6.10-5.27	5.26-4.54	4.53-4.21	4.20	6.54	6.53-6.08	6.09-5.37	5.36-5.04	5.03
		14	5.56	5.55-5.12	5.11-4.39	4.38-4.06	4.05	6.44	6.43-6.00	5.59-5.27	5.26-4.54	4.53
Наклон в перед из положения сидя (см.)												
5.	Гибкость	13	5	6-9	10-11	12	13	10	11-13	14-15	16-17	18
		14	5	6-9	10-11	12-13	14	10	11-14	15-16	17	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)												
6.	Сила	13	2	3-5	6-8	9	10					
		14	3	4-7	8-9	10	11					
		Подъем туловища в сед за 30 секунд (кол-во раз)										
		13	14	15-19	20-21	22-23	24	12	13-16	17-18	19-20	21
		14	14	15-19	20-22	23-24	25	12	13-17	18-19	20-21	22

Таблица 11

## Тестовые упражнения для обучающихся 8 класса

8– й класс												
№ п/п	Физические качества	Возраст (лет)	Уровень									
			Мальчики					Девочки				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 метров с места (сек.)												
1.	Скорость	14	5.7	5.6-5.3	5.2-5.0	4.9-4.7	4.6	6.1	6.0-5.6	5.5-5.3	5.2-5.0	4.9
		15	5.5	5.4-5.1	5.0-4.8	4.7-4.6	4.5	6.1	6.0-5.6	5.5-5.3	5.2-5.0	4.9
Челночный бег 3х10 метров (сек.)												
2.	Ловкость	14	9,0	8.9-8.8	8,7-8,3	8.2-8.1	8,0	9,9	9.8-9.3	9,4-9,0	8.9-8.5	8,6
		15	8.6	8.5-8.3	8,4-8,0	7.9-7.6	7,7	9,7	9.6-9.4	9,3-8,8	8.7-8.4	8,5
Прыжок в длину с места(см.)												
3.	Скоростно-силовые	14	165	166-182	183-194	195-207	208	143	144-159	160-173	174-187	188
		15	174	175-191	192-203	204-216	217	149	150-155	166-179	180-193	194
Бег 1000 метров ( мин. сек.)												
4.	Выносливость	14	5.56	5.55-5.12	5.11-4.39	4.38-4.06	4.05	6.44	6.43-6.00	5.59-5.27	5.26-4.54	4.53
		15	5.46	5.45-5.02	5.01-4.29	4.28-3.56	3.55	6.33	6.32-5.49	5.48-5.16	5.15-4.44	4.43
Наклон в перед из положения сидя (см.)												
5.	Гибкость	14	5	6-9	10-11	12-13	14	10	11-14	15-16	17	18
		15	6	7-10	11-12	13	14	10	11-14	15-16	17-18	19
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)												
6.	Сила	14	3	4-7	8-9	10	11					
		15	4	5-7	8-9	10-11	12					
		Подъем туловища в сед за 30 секунд (кол-во раз)										
		14	14	15-19	20-22	23-24	25	12	13-17	18-19	20-21	22
		15	14	15-19	20-23	24-25	26	13	14-18	19-20	21-22	23

Таблица 12

## Тестовые упражнения для обучающихся 9 класса

9 - й класс												
№ п/п	Физические качества	Возраст (лет)	Уровень									
			Мальчики					Девочки				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 метров с места (сек.)												
1.	Скорость	15	5.5	5.4-5.1	5.0-4.8	4.7-4.6	4.5	6.1	6.0-5.6	5.5-5.3	5.2-5.0	4.9
		16	5.2	5.1-4.9	4.8-4.7	4.6-4.5	4.4	6.1	6.0-5.5	5.4-5.2	5.1-4.9	4.8
Челночный бег 3х10 метров (сек.)												
2.	Ловкость	15	8.6	8.5-8.3	8.4-8.0	7.9-7.6	7.7	9.7	9.6-9.4	9.3-8.8	8.7-8.4	8.5
		16	8.4	8.3-8.1	8.2-7.9	7.8-7.5	7.6	9.6	9.5-9.1	9.0-8.5	8.6-8.3	8.4
Прыжок в длину с места (см.)												
3.	Скоростно-силовые	15	174	175-191	192-203	204-216	217	149	150-155	166-179	180-193	194
		16	185	186-202	203-214	215-227	228	159	160-173	174-185	186-197	198
Бег 1000 метров (мин. сек.)												
4.	Выносливость	15	5.46	5.45-5.02	5.01-4.29	4.28-3.56	3.55	6.33	6.32-5.49	5.48-5.16	5.15-4.44	4.43
		16	5.36	5.35-4.52	4.51-4.19	4.18-3.46	3.45	6.23	6.22-5.39	5.38-5.04	5.05-4.34	4.33
Наклон в перед из положения сидя (см.)												
5.	Гибкость	15	6	7-10	11-12	13	14	10	11-14	15-16	17-18	19
		16	6	7-10	11-12	13-14	15	10	11-14	15-16	17-18	19
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)												
6.	Сила	15	4	5-7	8-9	10-11	12					
		16	5	6-8	9	10-11	12					
		Подъем туловища в сед за 30 секунд (кол-во раз)										
		15	14	15-19	20-23	24-25	26	13	14-18	19-20	21-22	23
		16	15	16-20	21-24	25-26	27	14	15-19	20-22	23	24

Приложение 9

Таблица 13

Контрольные упражнения для обучающихся 11 лет

Специализация и направленность			Вид и № упражнения		11 лет				
					Балл				
					1	2	3	4	5
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей								
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	
		2.	Бег 30 м (сек)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	
		3.	Бег 60 м (сек)	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	
	Скоростно-силовая	6.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	165	175	185	
	Скоростная выносливость	4.	Бег 300 м (сек)	63	62	61	59	57	
Выносливость	5.	Бег 6 мин (м)	1100	1150	1200	1300	1400		
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей								
	Скорость	7.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	
	Скоростно-силовая	8.	Вбрасывание мяча руками (м)	9	10	11	13	15	
		9.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	32	34	36	38	40	
		Для полевых игроков							
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10. Удар по воротам на точность (м)			3	4	5	6	7	
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	
	12. Жонглирование мячом (раз)			4	5	7	9	10	
	Для вратарей								
	13. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)			14	15	16	17	18	

Таблица 14

## Контрольные упражнения для обучающихся 12 лет

Специализация и направленность			Вид и № упражнения		12 лет				
					Балл				
					1	2	3	4	5
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей								
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	
		2.	Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	
		3.	Бег 60 м (сек)	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	
	Скоростно-силовая	4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	190	200	
	Скоростная выносливость	5.	Бег 300 м (сек)	61	60	59	57	55	
Выносливость	6.	Бег 6 мин (м)	1200	1250	1300	1400	1500		
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей								
	Скорость	7.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	
	Скоростно-силовая	8.	Вбрасывание мяча руками (м)	10	11	12	15	17	
		9.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	34	38	42	46	50	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков								
	10. Удар по воротам на точность (м)			4	5	6	7	8	
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			9.0	9.8	8.8	8.6	8.4	
	12. Жонглирование мячом (раз)			7	9	11	12	14	
	Для вратарей								
13. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)			15	16	17	18	19		

Таблица 15

## Контрольные упражнения для обучающихся 13 лет

Специализация и направленность			Вид и № упражнения		Мальчики					Девочки				
					13 лет					13 лет				
					Балл					Балл				
					1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей													
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	
		2.	Бег 30 м (сек)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	
		3.	Бег 60 м (сек)	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	
	Скоростно- силовая	4.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220	160	170	185	190	200	
	Скоростная выносливость	5.	Бег 400 м (сек)	77	76	74	72	70	61	60	59	57	55	
Выносливость	6.	Бег 6 мин (м)	1300	1350	1400	1500	1600	1200	1250	1300	1400	1500		
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей													
	Скорость	7.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	
	Скоростно-силовая	8.	Вбрасывание мяча руками (м)	11	12	15	16	18	10	11	12	15	17	
		9.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	44	48	54	60	64	34	38	42	46	50	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков													
	10. Удар по воротам на точность (м)			2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	9,8	8,8	8,6	8,4	
	12. Жонглирование мячом (раз)			12	14	16	18	20	7	9	11	12	14	
	Для вратарей													
	13. Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)			16	17	18	19	20	15	16	17	18	19	
14. Доставание подвешенного мяча кулаком(см)			40	42	43	44	45	38	40	42	43	44		
15. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)			26	27	28	29	30	24	25	26	27	29		



Таблица 16

## Контрольные упражнения для обучающихся 14 лет

Специализация и направленность			Вид и № упражнения		Мальчики					Девочки				
					14 лет					14 лет				
					Балл					Балл				
					1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей													
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	
		2.	Бег 30 м (сек)	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	
		3.	Бег 60 м (сек)	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	
	Скоростно-силовая	4.	Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	230	180	190	200	210	220	
	Скоростная выносливость	5.	Бег 400 м (сек)	76	74	72	70	67	77	76	74	72	70	
	Выносливость	6.	Тест Купера. Бег 12 мин (м)	2700	2800	2900	3000	3100	1300	1350	1400	1500	1600	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей													
	Скорость	7.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	
	Скоростно-силовая	8.	Вбрасывание мяча руками (м)	13	14	15	17	19	11	12	15	16	18	
		9.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	54	60	64	70	74	44	48	54	60	64	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков													
	10. Удар по воротам на точность (м)			3	4	5	6	8	2	3	4	5	6	
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			8,4	8,2	7,9	7,7	7,5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	
	12. Жонглирование мячом (раз)			18	20	21	23	25	12	14	16	18	20	
	Для вратарей													
	13. Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)			20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	
	14. Доставание подвешенного мяча кулаком(см)			42	44	46	48	50	40	42	43	44	45	
15. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)			30	32	34	36	38	26	27	28	29	30		

Таблица 17

## Контрольные упражнения для обучающихся 15 лет

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	Мальчики					Девочки				
			15 лет					15 лет				
			Балл					Балл				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	1. Бег 10 м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
		2. Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3
		3. Бег 60 м (сек)	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7
	Скоростно-силовая	4. Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	240	190	200	210	220	230
	Скоростная выносливость	5. Бег 400 м (сек)	68	67	66	65	64	76	74	72	70	67
	Выносливость	6. Тест Купера. Бег 12 мин (м)										
		Нападающий	2950	3000	3050	3100	3150	2800	2850	2900	3000	3100
		Защитник	2950	3000	3050	3100	3150	2800	2850	2900	3000	3100
		Полузащитник	2950	3000	3100	3150	3200	2800	2850	2950	3050	3150
		Вратарь	2700	2750	2800	2850	2900	2600	2700	2750	2800	2850
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	7. Бег 30 м сведением мяча (сек)	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0
	Скоростно - силовая	8. Вбрасывание мяча руками (м)	15	16	17	19	21	13	14	15	17	19
		9. Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	60	64	68	70	75	54	60	64	70	74
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков</i>											
	10. Удар по воротам на точность (м)		4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		8,2	8,0	7,8	7,5	7,3	8,4	8,2	7,9	7,7	7,5
	<i>Для вратарей</i>											
	12. Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)		23	24	25	27	28	20	21	22	23	24
	13. Доставка подвешенного мяча кулаком(см)		40	42	45	50	55	42	44	46	48	50
	14. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)		32	34	36	38	40	30	32	34	36	38

Таблица 18

## Контрольные упражнения для обучающихся 16 лет

Специализация и направленность		Вид и № упражнения		Мальчики					Девочки				
				16лет					16 лет				
				Балл					Балл				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей												
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
		2.	Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,6	4,4	4,1	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2
		3.	Бег 60 м (сек)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5
	Скоростно- силовая	4.	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	240	200	210	220	230	240
	Скоростная выносливость	5.	Бег 400 м (сек)	68	67	66	65	64	68	67	66	65	64
	Выносливость	6.	Тест Купера. Бег 12 мин (м)										
			Нападающий	3000	3050	3100	3150	3200	2950	3000	3050	3100	3150
			Защитник	3000	3050	3100	3150	3200	2950	3000	3050	3100	3150
			Полузащитник	3000	3050	3100	3200	3250	2950	3000	3100	3150	3200
		Вратарь	2750	2800	2850	2900	2950	2700	2750	2800	2850	2900	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков и вратарей												
	Скорость	7.	Бег 30 м сведением мяча (сек)	5.5	5.4	5.2	5.0	4.8	5.5	5.4	5.2	5.0	5.5
	Скоростно - силовая	8.	Вбрасывание мяча руками (м)	17	18	19	21	23	15	16	17	19	21
		9.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	64	70	74	80	84	60	64	68	70	75
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Для полевых игроков												
	10. Удар по воротам на точность (м)			2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			8.2	7.9	7.7	7.4	7.2	8.2	8.0	7.8	7.5	7.3
	Для вратарей												
	12. Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)			24	25	26	27	30	23	24	25	27	28
	13.Доставание подвешенного мяча кулаком(см)			42	45	50	55	58	40	42	45	50	55
	14.Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)			34	36	38	40	42	32	34	36	38	40