

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФСО «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»» Г.КАЗАНИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ СШ «МАКСАТ»**

Принято педагогическим советом
СШ «Максат»

«1» сентября 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель Генерального директора-
директор СШ «Максат»
_____ Р.Г.Ахмадуллин
«1» сентября 2023г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

(структурное подразделение СШ «Максат»)

по виду спорта «футбол»

Возраст обучающихся: от 7 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Меркулова Л.Н., инструктор-методист;
Жидков О.В., тренер-преподаватель.

г.Казань, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| 1. Нормативная часть | 4 |
| 2. Методическая часть | 7 |
| 2.1. Учебный план | 7 |
| 2.2. Планирование | 8 |
| 2.2.1. Планирование тренировочного занятия | 8 |
| 2.2.2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия | 9 |
| 2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 11 |
| 2.3.1. Возрастные особенности при развитии физических качеств | 11 |
| 2.3.2. Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах | 14 |
| 2.3.3. Особенности обучения техническим приемам | 15 |
| 2.3.4. Особенности обучения тактике | 17 |
| 2.3.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований | 17 |
| 2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий | 18 |
| 2.4.1. Теоретическая подготовка (темы для теоретических занятий) | 18 |
| 2.4.2. Программный материал для практических занятий | 18 |
| 2.4.3. Психологическая подготовка | 22 |
| 2.5. Воспитательная работа | 22 |
| 2.6. Требования к тренерам-преподавателям, работающим с детьми | 23 |
| 3. Перечень информационного обеспечения | 24 |
| ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ | 25 |
| Список литературы | 25 |

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами футбола» составлена на основании Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", в соответствии с нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, на основе типовых, примерных программ по футболу, с учетом опыта работы лучших тренеров-преподавателей футбола России.

Футбол – больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, ой из всех видов спорта. В футбол можно играть с детства и до зрелого возраста. Есть футбол мужской и женский- футбол интересен всем

Особенность данной программы заключается в том, что основой подготовки является не только технико-тактическая подготовка занимающихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития человека. Основная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола, а также других спортивных и подвижных игр.

Футбол – командная игра. Напряженность, спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких качеств как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность и дисциплинированность.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание материала по физической, технической, теоретической, тактической, психологической подготовке, планы-графики распределения учебного материала: нормативные требования для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки.

Цель- создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и игры футбол, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно необходимо движение растущему организму. Физическая культура и футбол в частности- являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку футболистов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей. На формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Программа «Общая физическая подготовка с элементами футбола» стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы, а также предоставляет возможность людям (не зависимо от возраста), ранее занимавшимся футболом, и по каким то причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к физической культуре и в частности к футболу, продолжать обучение по данной программе.

1.Нормативная часть.

Организация учебно-тренировочного процесса в СШ «Максат» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения обучающимися тренировочных и соревновательных нагрузок. Достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- Осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- *Формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В частности футболом;*
- *Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;*
- *Овладение основами игры футбол;*
- *Освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;*
- *Формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;*
- *Профилактика вредных привычек, правонарушений;*
- *Выявление одаренных детей и подростков;*
- *Привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.*

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Продолжительность учебного года составляет:

- в спортивно-оздоровительных группах (от 7 лет и старше) – 42 недели.

Срок реализации программы 1 год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в 2 смены с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах:

- Первая смена с 8.00 до 12.00 часов.

- Вторая смена с 13.00 до 20.00 часов.

Единицей измерения учебного времени в спортивной школе является занятие продолжительностью 60 минут (один астрономический час).

Обучение по программе «Общая физическая подготовка с элементами футбола» осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Набор детей до 14 лет осуществляется согласно заявления родителей, подростков старше 14 лет – согласно заявления от своего лица, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача). Группы детей и подростков комплектуются с учетом того, что разница в возрасте детей одной группы не должна превышать 3-лет.

Программный материал для всех возрастных групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Теоретическая подготовка: планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы

занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится **теоретическая подготовка** главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п. характерных для умственного образования и самообразования обучающихся.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин. в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.).

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а так же при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться ***физической подготовке***. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а так же их взаимодействие в процессе занятий физической культурой и в частности футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В группах младшего возраста она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство обучающихся, а в подростковом, юношеском и старшем возрасте, кроме того, в тренировочных и товарищеских играх.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст обучающихся и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность закрепления и совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря: средств, срочной информации.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства футболистов. Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, с участием команд различных возрастов.

Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Группы комплектуются в начале учебного года, на основании утвержденного плана комплектования и Устава школы. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисленных в СШ «Максат» обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься футболом.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки

качества работы отдельного тренера-преподавателя и спортивной школы в целом.

Наполняемость, режим, продолжительность обучения, объем учебно-тренировочной нагрузки (табл.1).

Таблица 1.

**Наполняемость, режим. Продолжительность обучения,
объем учебно-тренировочной нагрузки**

| Этапы подготовки | Возраст учащихся, лет | Направленность | Года обучения | Мин/макс. кол-во детей в группе | Объем уч. нагрузки час/нед. | Кол-во часов в год по программе |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------|--|------------------------------------|--|
| СОГ | 7 лет и старше | Общая физическая подготовка | Весь период | 15/20 | 4 часа | 168 |

2. Методическая часть.

2.1. Учебный план.

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки обучающихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Учебный план составляется в академических часах. Тематический учебный план СШ «Максат» приведен в табл.2.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на видах подготовки. Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами подготовки.

Таблица 2.

Тематический учебный план

| Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительная группа |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| | 7 лет и старше |
| Общая физическая подготовка | 70 |
| Специальная физическая подготовка | 12 |
| Техническая подготовка | 65 |
| Тактическая подготовка | 8 |
| Теоретическая подготовка | 4 |
| Учебные и тренировочные игры | 9 |
| ИТОГО часов/год | 168 |

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов. Преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер–преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и. т.п.).

Примерные графики распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп приведены в таблице 3

Таблица 3.

Примерный план-график распределения учебных часов (7лет и старше)

| Содержание занятий | Месяцы | | | | | | | | | | | | К-во часов |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|----|------------|
| | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | |
| Теоретическая подготовка | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | 4 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 8 | 8 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 5 | | | 70 |
| Специальная физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | 12 |
| Техническая подготовка | 5 | 6 | 4 | 7 | 8 | 7 | 6 | 9 | 5 | 8 | | | 65 |
| Тактическая подготовка | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 8 |
| Учебные и тренировочные игры | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 1 | | | 9 |
| Общее кол-во часов | 17 | 16 | 16 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 16 | 16 | | | 168 |

2.2. Планирование.

2.2.1. Планирование тренировочного занятия.

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним- воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока 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 урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части- организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности –выполнению основной задачи урока, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом необходимо сообщить занимающимся задачи урока.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- Педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- Психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- Функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм, и в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений с мечем, быстрой оценки возникающей ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой –психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц и повторение упражнений 8-12 раз;
- Упражнения статического характера (5-10 сек.);
- Бег умеренной интенсивности (3-10 мин.), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд./мин (не должен превышать 160 уд./мин.), перед основной частью не более 100-110 уд./мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов. Поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием 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, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и 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, норма нагрузки по энергозатратам - 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, пробитие одиннадцатиметровых).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Урок завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам - 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20 % выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин - наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин - наблюдается значительное утомление;
- 180-200 уд/мин - наблюдается резкое утомление.

На практике структура и тип уроков разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

2.2.2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Обучение и тренировка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждый урок отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки.

Каждый урок строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Сам урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач урока:

1. **Образовательная** (ознакомить, изучать, обучать, закреплять, совершенствовать)
2. **Развивающая** (развивать, способствовать развитию)
3. **Воспитательная** (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.)

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

1. 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 с мячом)
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления.
4. Совершенствование технико-тактических приемов а учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3. 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 новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических взаимодействий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание.

2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

2.3.1. Возрастные особенности при развитии физических качеств.

Возрастные этапы не всегда можно классифицировать по годам. Это зависит от многих причин, в том числе от акселерации. Учет процесса акселерации важен при отборе, перспективном планировании и прогнозировании рекордных достижений.

Формирование двигательных качеств происходит неравномерно и равна приросту их в различные возрастные периоды и зависит от развития ряда систем организма (наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке обучающихся приведены в табл.4).

В процессе тренировок развивается и совершенствуется те физиологические системы которые имеют наибольшее значение для конкретной мышечной работы (деятельности):

- Так тренировочная направленность на развитие силы приводит к изменению химического состава и к утолщению мышечного волокна;
- Упражнения на развитие быстроты повышает лабильность мышц и снижает время подачи информации от центров к ней;
- Работа на выносливость развивает в основном органы кровообращения и дыхания.

**Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в
подготовке футболистов**

| Возраст | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
|---|-----|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Интенс. формир. систем организма | | | | О | О | О | О | | О | | |
| Половое созревание | | | | | | ОС | ОС | | | | |
| Не способны к продолжительной работе, невысоки функциональные возможности организма | О | О | О | | | | | | | | |
| Макс, темпы прироста роста | | | | | | | О | О | О | О | |
| Ловкость | И | И | И | В | Ц | | | | | | |
| Координация | П | П | П | П | Ц | Ц | Ц | П | | | |
| Равновесие | И | И | И | И | И | | | | | | |
| Гибкость | И | В | В | И | Ц | | | | | | |
| Быстрота | Ц | Ц | Ц | В | И | И | И | | | Ст | Ст |
| Нарастание скорости движение | | | | В | И | | | | | | |
| Сила | | | И | | И | И | В | В | В | Ц | Ц |
| Развитие скоростно-силовых качеств | Нр | Нр | ЦНр | И | В | В | Ц | Ц | | Ц | Ст |
| Выносливость общая | Нр | Нр | Нр | И | И | И | И | И | И | | |
| Выносливость скоростная | | | | В | И | И | И | И | | Ц | Ст |
| Выносливость скоростно-силовая | | | | | | | | И | И | Ц | Ст |
| Работоспособность | | | | | | И | И | П | | Ц | |
| Быстрота двигательной реакции | И | И | И | И | | | | | | | |
| Школа футбола | | | | | О | О | О | | | | |
| Легко овлад. простыми движениями | О | О | О | | | | | | | | |
| Начальное обучение технике | | | | О | | | | | | | |
| Лучший возраст обучаемости* | | | | О | О | О | | | | | |
| Обучение навыкам «ведущей» стороны | О | О | О | О | О | О | | | | | |
| Обучение навыкам «не ведущей» стороны | | | | | | О | О | О | О | | |
| Выбор игрового амплуа | | | | | | | | О | | | |
| Выполнение технических приемов в усложненных условиях | | | | | | | О | О | О | О | О |

Нр - несущественный рост. ЦНр- при отсутствии целенаправленной работы несущественный рост. И -интенсивное развитие. В - наиболее высокие темпы развития. Ц - целенаправленное развитие. П - развивается плохо. С - снижение показателя. Ст - стабилизация показателей. О - основной период.

*Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Надо отметить, что в процессе систематических занятий физическими упражнениями развиваются все двигательные качества. Взаимосвязь силы, быстроты, выносливости определяются общностью некоторых физиологических механизмов их развития. Поэтому в процессе совершенствования одного из качеств в какой-то мере развиваются и другие. Это явление носит название положительного переноса двигательных качеств.

Наиболее благоприятное влияние на все двигательные качества оказывают упражнения, развивающие общую выносливость.

Быстрота – наибольший прирост под влиянием тренировки происходит в возрасте 9-12 лет.

- Двигательная реакция с возрастом изменяется неравномерно. Так, до 9-11 лет время двигательной реакции уменьшается быстро, в последующие годы, особенно после 12-14 лет – медленно.
- Скорость одиночных движений увеличивается и приближается к данным взрослых к 13-14 годам, в 16-17 – уменьшается. Наибольшая эффективность развития скорости одиночных движений устанавливается в 9-13 лет.
- Важным компонентом быстроты является (повышение лабильность нервных процессов) частота движений. Наибольший прирост в 12-13 лет.

Обратите внимание: При воспитании быстроты у юных ребят, во время скоростных движений затруднены сенсорные коррекции, что ведет к ошибкам по ходу выполнения движения. Поэтому, сохранение необходимой координации движений при скоростной работе может достигнуто только при отсутствии утомления. Естественно, что такое состояние имеет место именно в начале основной части занятий.

Упражнения на быстроту должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

- Техника упражнений должна обеспечивать выполнение упражнений на предельных скоростях;
- Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, что во время упражнения (движения) основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- Продолжительность упражнения должна быть такой. Чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Ловкость - наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. 10-12 лет - стабилизируется пространственная точность движения.

Обратите внимание: основа ловкости, ее развития - систематические тренировки. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Сила - наиболее интенсивный прирост силы происходит в период от 13-14 до 16-17 лет. С 8 до 10 лет равномерно повышается абсолютная сила мышц, к 11 годам темпы увеличиваются. В последующем к 18-20 годам - замедляется. Наиболее высокий темп развития относительной силы мышц происходит от 6-7 лет до 9-11, а для некоторых мышц, особенно мышц плеча и рук, разгибателей туловища, подошвенные сгибатели до 13-14 лет.

Обратите внимание: Эффективность развития силы зависит от правильности выбора методов, форм и средств, от того, как распределена нагрузка тренировочного цикла и на отдельных этапах подготовки. В подготовительный период занятия на укрепление силы надо проводить 2-3 раза, в основной, - по крайней мере, раз в неделю.

Выносливость - с возрастом выносливость, как при статических усилиях, так и при динамической работе заметно повышается.

Наибольшая выносливость мышц разгибателей туловища в возрасте 8-10 лет, а в 13-14 лет она несколько снижается. Наибольшая выносливость икроножных мышц отмечена в 11-14 лет.

Обратите внимание: известно, что выносливость организма развивается только до момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода. Во второй половине учебного занятия наиболее полно разворачиваются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других вегетативных систем организма, поэтому чаще всего на эту часть занятия планируют упражнения на выносливость

Гибкость - с 7 до 14 лет заметно повышается у мальчиков, с 7 до 12 лет - у девочек. В более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибаниях и разгибаниях увеличивается до 12-13 лет.

В тазобедренном суставе подвижность наиболее возрастает от 7 до 10 лет. В последующем прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых.

Обратите внимание: если прекратить упражнения на «гибкость», то она постепенно вернется примерно к исходной величине.

2.3.2. Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах.

Для детей 7 лет не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Можно привлекать ребят к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых площадках) и выполнение тестов для этой возрастной группы.

Мальчики 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнером.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

В работе с обучающимися 11-12 лет 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 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей 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 10-30 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, изменения 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.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 13-15 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15с.) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощениями 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, 20 м с короткими интервалами отдыха (15-30с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд/ мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 сек. с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин). В тренировочных группах (13-15 лет) 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).

2.3.3. Особенности обучения техническим приемам.

На первом этапе обучения должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

Далее: обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. Т.е. техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

Затем возрастает объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда

игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Постоянный эффективный контакт с мячом – ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом – это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Примерная последовательность обучения технике полевого игрока:

- **обучение ударам:** удар внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу, средней частью подъема, внешней частью подъема; удар по мячу головой (средней частью лба) без прыжка, в прыжке, с места и с разбега; носком и пяткой, удар головой (боковой частью лба);
- **обучение остановкам:** остановка катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной; затем остановки прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема, внутренней частью подъема; остановки с переводами, остановка мяча головой (средней частью лба).
- **обучение ведению:** ведение внешней частью подъема (по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления); прямолинейное ведение мяча средней частью подъема, ведение по кругу внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы.
- **обучение финтам:** обманные движения (осваиваются после изучения основных способов ударов и остановок мяча) «уходом», «ударом», «остановкой» - без сопротивления, с пассивным и ограниченным сопротивлением, «уходом» переносом ноги через мяч, «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя, «пропусканием» мяча под себя, «ударом» головой, «остановкой» ногой, «остановкой» туловищем, «остановкой» головой с «пропусканием» мяча, «коронные» финты.
- **обучение отбору мяча:** (параллельно с обучением финтам) отбор мяча «ударом» ногой, «остановкой» ногой; в выпаде, в подкате; «толчком плеча».
- **обучение вбрасыванию мяча:** с разбега, в падении.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять – двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

2.3.4. Особенности обучения тактике.

На начальном этапе тактической подготовки основная направленность на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Возраст 8-11 лет наиболее благоприятный для развития этих ценных качеств.

Обучение теории тактики начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается во время игровых упражнений и тренировочных игр.

На начальном этапе овладения тактикой развитие у футболистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности осуществляется в основном в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия и частичные усложнения:

- Применяют звуковую и зрительную сигнализацию для того, чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча;
- Увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей;
- Используют более сложные перемещения, в которых смену мест занимающиеся производят в зависимости от направления действий партнера по упражнению;
- Применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

При этом важно, чтобы эти дополнительные условия не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или двигательных навыков, которые лежат в основе технических приемов.

2.3.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Занятия по общей физической подготовке и футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающихся опасных факторов: травмы при столкновении, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. При отсутствии врача, у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшему.

При планировании тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе следует придерживаться рекомендаций СанПиН 2.4.2.2821-10.

Во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий

2.4.1. Теоретическая подготовка (темы для теоретических занятий).

Спортивно-оздоровительные группы (7 лет и старше):

1. Физическая культура и спорт. Обзор развития вида спорта. Правила соревнований (понятие о физической культуре и спорте: физическая культура и спорт, как средство всестороннего развития личности: возникновение и развитие олимпийского движения; правила соревнований, обязанности и права участников соревнований: правила поведения на соревнованиях) - 1 час.

2. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль (значение и содержание врачебного контроля при занятиях; сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом; дневник самоконтроля;...) - 1 час.

3. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья: понятие об общей физической подготовке: структура учебно-тренировочного занятия, построение и содержание разминки; цель домашних заданий; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки) - 1 часа.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (понятие об анатомическом строении тела человека) - 1 час.

2.4.2. Программный материал для практических занятий

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка {развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости}.

1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие 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.

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

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

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

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах 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 с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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 полу приседе.

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

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

5.Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием. сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей». «Салки» (Пятнашки). «Невод». «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену». «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната». «Катающаяся мишень» и т.д.

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.

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

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

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

7.Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, волейбол, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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

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

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок». «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

4. Упражнения для развития ловкости.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивно-оздоровительные группы (7 лет и старше)

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения.

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

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

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

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

Ведение мяча. Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящие навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, углов. Комбинация «игра в стенку».

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

Тактика защиты

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли)

открывшемуся партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

2.4.3. Психологическая подготовка.

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

2.5. Воспитательная работа.

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающихся, творческое содружество единомышленников. Образовательно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающегося, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений .

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеofilьмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (о Республике Татарстан, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского уровня;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- участие в коллективных творческих делах;
- организация чествования лучших обучающихся школы.

2.6. Требования к тренерам-преподавателям, работающим с детьми.

В хорошей команде есть золотое правило: игроки **должны говорить друг с другом, а не друг о друге**. Выполнение этого правила – один из краеугольных камней создания в тренировочной группе или команде хорошей атмосферы, без которой невозможны успехи.

Тренер-преподаватель организует процесс формирования такой атмосферы («духа команды») и в связи с этим он:

- В различных ситуациях он может быть для каждого ребенка «тренером-отцом», «тренером-советчиком», «тренером-другом», «тренером- образцом для подражания».
- Может так показать технический прием, чтобы это было, во-первых, красиво, и во-вторых, понятно для ребят.
- Умеет слушать юных футболистов и общаться с ними.
- Готов обсуждать любые конструктивные предложения родителей.
- Если что-то обещает юному игроку или его родителям, то обязательно выполняет обещанное.
- Не дает разгораться конфликтам. Но если вдруг конфликт возник, то тренер-преподаватель сможет как погасить его, так и использовать для воспитательных целей.
- Умеет хорошо организовать свою работу и знает, как осуществить в ней свои идеи и программы.
- Знает теорию и практику футбола, возрастные основы теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и других дисциплин, и особенно- спортивных игр.
- Понимает, что победы в играх воспитывают в юных футболистах «дух победителя». Поэтому тренер-преподаватель нацелен на достижение результатов в играх, но не любой ценой.
- Тренер работает с группой, командой, но при этом находит время для внимательного отношения к каждому обучающемуся.
- Тренер учит ребят уважительно относиться к судьям и их помощникам, и искать причины поражений не в них, а в самом себе и команде в целом.

Чего должен избегать тренер-преподаватель:

- Агрессивного поведения по отношению к детям.
- Иметь любимчиков и не обращать внимание на остальных детей в группе.
- Тренировать детей как взрослых.
- В течении длительного времени применять в занятиях одни и те же тренировочные упражнения.
- Долго и нудно объяснять детям схему выполнения тренировочных заданий, часто прерывать упражнения и в этих перерывах рассказывать, что дети делают правильно, и что нет.

Ожидаемые результаты.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в футбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

К концу учебного года обучающиеся (7 лет и старше):

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приемами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Выполняют «финты» с учетом игрового места в составе команды.
6. Умеют оценивать игровую ситуацию.
7. Осуществляют переход от обороны к атаке.
8. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
9. Умеют оценивать свои игровые действия.
10. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

3. Перечень информационного обеспечения.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в СШ «Максат» следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном футболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|-------------------|-------------------|--------------------|
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 9 |
| 3 | Фишки (конусы) | штук | 20 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 4 | Манишки | штук | 32 |

Список литературы

Основная:

1. Футбол. Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах.-Казань,2000.-43с.
2. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа СП для ДЮСШ.СДЮСШОР.-М.:Советский спорт,2011
3. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры».-М.:ТВТ Дивизион,2006.-112с.
4. Поурочная подготовка юных футболистов 6-9 лет./Под. ред.:Годика М.А.-М.,2007.-164с.
5. Юлыгин В.М.. Футбол:техника ударов по мячу серединой подъема.-Казань,2010.-112с.
6. Кузнецов А.А.. Футбол Настольная книга детского тренера(8-10 лет).-М.: «Олимпия.Человек»,2007.-112с.
7. Кузнецов А.А. Футбол Настольная книга детского тренера(13-15 лет).-М.: «Олимпия.Человек»,2007.-312с.
8. Кузнецов А.А. Футбол Настольная книга детского тренера(16-17 лет).-М.: «Олимпия.Человек»,2007.-160с.
9. Орджоникидзе З.Г.,Павлов В.И.. Физиология футбола. М.: «Человек.Олимпия».2008.-240с.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Универсальная техника игры.-М. ТВТ Дивизион,2006.80с.
11. Тунис М.. Психология футбола.-М.,2012.-120с.
12. Зонин Г.С. Особенности Учебно-тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки.-Казань. Федерация футбола РТ,2005.-30с.
13. Галеев С.С. К вершинам футбольного мастерства.-Казань,2002.-48с.
14. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов.-М.: «Физкультура, образование и наука».1997.-92с.
15. Чанади А. Футбол. Стратегия.-М.: «Физкультура и спорт»,1981.-208с.
16. Чанади А. Футбол. Техника.-М.: «Физкультура и спорт»,1977.-256с.
17. Чанади А. Футбол. Тренировка.-М.: «Физкультура и спорт»,1985.-256с.
18. Ч.Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды.-М.: «Физкультура и спорт»,1979.-144с.
19. Качалин Г.Д. Тактика футбола.-М.: «Физкультура и спорт»,1986.-128с.
20. Гриндлер К.,Пальке Х. Физическая подготовка футболистов,-М.: «Физкультура и спорт»,1976.-231с.

Дополнительная (в электронном виде):

1. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮСШОР/Российский футбольный союз.-М.:Советский спорт,2011.-160с.
2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие.-М.2009,-116с.
3. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет./Годик М.А., Мосягин С.М.,Швыков И.А.,Котенко Н.В.-Нижний Новгород,2012.-256с.
4. Футбол. Учебник для институтов физической культуры./Под ред. Полишкиса М.С.,Выжгина В.А.-М.: Физкультура, образование и наука,1999.-254с.

САЙТЫ

- <http://ftk.ucoz.ru/> Федерация футбола Казани
<http://www.rfs.ru/mail/> Российский футбольный союз
<http://www.ftrt.ru/> Федерация футбола РТ
<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
<http://mdmst.tatarsnan.ru/> Министерство спорта РТ
<http://www.mon.gov.ru/> Министерство образования и науки РФ
<http://www.ru/> Российское образование. Федеральный образовательный портал: программы, стандарты.

Координационные упражнения для юных футболистов.

1. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - поднять пятку левой ноги, на счет 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 - правая нога в сторону на носок, на счет 4 - исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги, выполнять в другую сторону.

2. Исходное положение - ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 - вправо, 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.

3. Исходное положение - основная стойка. На счет 1-2 - круг руками вперед, 3 - поворот вправо, руки в стороны,

4. Исходное положение, 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - исходное положение. Затем на счет 9 - 10 - круг руками назад, и далее на счет 11 - 16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. Исходное положение - основная стойка. На счет 1-2 - круг правой рукой вперед, на счет 3-4 - круг левой рукой назад, на счет 5-6 - круг левой рукой вперед, на счет 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

5. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - правая рука в сторону, на счет 2 - левая рука в сторону, на счет 3 - круг правой кистью вперед, на счет 4 - круг левой кистью вперед, на счет 5 - правая рука вниз, на счет 6 - левая рука вниз, на счет 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - 2 круга плечами вперед.

6. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 - правой рукой вперед, левой - назад; на счет 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

7. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - правая рука на пояс, 2 - левая на пояс, 3 - правая перед грудью, 4 - левая перед грудью, 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8 - 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

8. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - левая рука к плечу, 2 - правая к плечу, 3 - левая перед грудью, 4 - правая перед грудью, 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 - 1,5 круга руками назад

9. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 - 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 - два круга: правая рука вперед, левая - назад; на счет 5-6 - два круга руками назад; на счет 7-8 - два круга: левая - вперед, правая - назад. Спина прямая.

10. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - правую руку на пояс, на счет 2 - левую руку на пояс, на счет 3 - правую руку к плечу, на счет 4 - левую руку к плечу, на счет 5 - правую руку вверх, на счет 6 - левую руку вверх, на счет 7 и 8 - два хлопка руками вверх. На счет 9 - левую руку к плечу, на счет 10 - правую руку к плечу, на счет 11 - левую руку на пояс, на счет 12 - правую руку на пояс, на счет 13 - правую руку вниз, на счет

14 Исходное положение - левую руку вниз, на счет 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе; на счет 2 - прыжок, ноги врозь, на счет 9 - прыжок ноги в стороны, на счет 10 - прыжок ноги скрестно.

11. Исходное положение - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - наклон вперед, на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 - мах правой рукой вперед, на счет 6 - исходное положение; на счет 7 - подъем на носки ног, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.

12. Исходное положение - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - подъем на носки, на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - опора на пятку; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 - поворот на 900, на счет 6 - исходное положение; на счет 7 - мах ногой вперед, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха - спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. Исходное положение - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - приседание «пистолетик», на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - подъем на носки; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 - поворот вправо на 900, на счет 6 - исходное положение; на счет 7 - мах свободной ногой вперед, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 - вернуться в исходное положение. На счет 3 - подъем на носки; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 - поворот влево на 900, на счет 6 - исходное положение; на счет 7 - мах свободной ногой в сторону, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге.

15. Исходное положение - основная стойка. На счет 1-2 - круг плечами вперед, на счет 3-4 - круг плечами назад; на счет 5-6 - круги (правое плечо вперед, левое - назад), на счет 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

16. Исходное положение - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе. На счет 1 - поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 - поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 - поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 - поворот на 450 (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Более старшим футболистам можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Прыжки.

1. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; на счет 2 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 - прыжок ноги врозь; на счет 4 - прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 450 влево.

2. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; на счет 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 - прыжок ноги врозь; на счет 4 - прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 450 вправо.

3. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; на счет 2 - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; на счет 3 - прыжок с поворотом на 900, ноги в сторону; на счет 4 - прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

4. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 900 влево. На счет 2 - прыжок с поворотом на 900 вправо. На счет 3 - прыжок с поворотом на 1800 влево. На счет 4 - прыжок с поворотом на 1800 вправо. На счет 5 - прыжок с поворотом на 2700 влево. На счет 6 - прыжок с поворотом на 2700 вправо. На счет 7 - прыжок с поворотом на 3600 влево. На счет 8 - прыжок с поворотом на 3600 вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.

5. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками

Упражнения с использованием бега и прыжков.

1. Исходное положение - стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 - прыжок с поворотом на 900, ноги врозь; на счет 6 - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 - прыжок с поворотом на 900, ноги врозь; на счет 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

2. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка - поворот налево. Хлопать четко.

3. Исходное положение - полуприсед. На счет 1 - прыжок в полуприсед, на счет 2 - прыжок в основную стойку, на счет 3 - прыжок с поворотом на 180° влево, на счет 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

4. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - прыжок на правую ногу, на счет 2 - прыжок на 2 ноги, на счет 3 - прыжок с поворотом на 360° влево, на счет 4 - прыжок с поворотом на 360° влево.

5. Исходное положение - стоя левым боком вперед. На счет 1-6 - бег скрестным шагом, на 7-8 - прыжок на 1800-3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем из исходного положения: стоя правым боком вперед на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком), на 7-8 - прыжок на 1800 - 3600 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с правой руки), или кувырок.

6. Исходное положение - полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза.

7. Исходное положение - полуприсед. На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 9-11 - прыжки в приседе вперед, на счет 12 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево. На счет 13-15 - прыжки в приседе назад, на счет 16 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

8. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом юных футболистов. Например, подойдут квадраты 30 см на 30 см, или кольца диаметром 30 см.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1.

• прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

• То же самое, но скакалку вращать назад.

• Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2.

• на счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад.

• на счет 1 - прыжок через скакалку назад; 2 - прыжок через скакалку вперед; 3-4 - круг руками вперед.

Упражнение 3.

• на счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 - прыжок, ноги в стороны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4.

• на счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 - прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 - прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5.

• на счет 1 - прыжок на двух ногах; 2 - прыжок на правой ноге; 3 - прыжок на двух ногах; 4 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 - прыжок на двух ногах; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах; 8 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6.

• на счет 1 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 - прыжок на правой ноге; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 - прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7.

• на счет 1 - прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 - прокрут скакалки вперед справа; 3 - прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 - прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8.

• прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячом.

- Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами, все они выполняются из исходного положения - мяч в руках на уровне груди:
- Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4 - 5 повторений);
- Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4 - 5 повторений);
- Удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу), так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5 - 6 повторений);
- Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5 - 6 повторений);
- Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4 - 6 повторений).

Эстафеты.

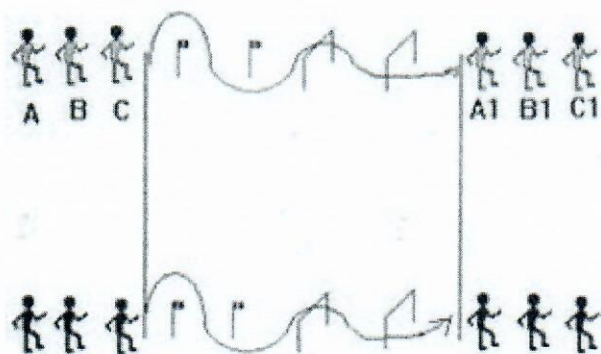
Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции - конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3 - 4 раза прыгнуть боком через скамейку, 4 - добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, 5 - пробежать по узкому краю скамейки. Вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены 2 круга, в конце дистанции - конус. Пропрыгать на одной ноге круг справа, 2 - пропрыгать следующий круг на другой ноге слева, 3 - сделать колесо с левой руки, 4 - сделать колесо с правой руки, 5 - прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 - вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6 - 8 футболистов. Исходное положение сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвигание вперед в таком положении 5 м. Обратное - прыжками на одной ноге.

Эстафета 5. в колоннах по 4 - 8 футболистов, на дистанции 10 м - по 2 стойки и по 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, подлезть через второй.



Эстафеты на ропедах.

- Дистанция 6 - 9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.
- Дистанция 6 - 9 м. Объехать 3 - 4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.
- Дистанция 6 - 9 м. Сделать круги вокруг 3 - 4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

Акробатические упражнения.

Физиологические и биомеханические исследования показывают, что эффективность управления двигательными действиями спортсменов обуславливается несколькими факторами. Один из них - общий, или генерализованный. Остальные - специфические.

Механизмы общего фактора влияют на любые двигательные действия. Например, на небольшие по амплитуде движения кисти руки. Или на движения всего тела спортсмена, выполняемые с большой амплитудой, высокой скоростью, в условиях противоборства соперников.

Каждый из специфических факторов влияет на управление своей группой двигательных действий.

Эффективность технических приемов зависит как от генерализованного фактора, так и от специфических. Последние (специфические) факторы совершенствуются в игровых тренировках, для общего же фактора нужны неспецифические задания. К таким можно отнести акробатические упражнения, которые способствуют совершенствованию общих механизмов управления телом во времени и пространстве. Они улучшают работу вестибулярного аппарата, повышая устойчивость тела футболиста.

Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования снарядов.

В последние годы акробатические упражнения все чаще используются в подготовке футболистов. Особенно юных, так как в этом случае происходит логическое развитие механизмов управления двигательными действиями: вначале - общего, потом - специфических.

Ниже представлены несколько акробатических упражнений, которые можно использовать как в разминке, так и в основной части занятия. Все эти упражнения - из программы «Физическая культура» для общеобразовательных школ.

1. Стойка на лопатках. Исходное положение - упор присев. Выполнить перекаат назад. В конце переката, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить (для детей 7 - 9 лет).

2. «Мост» из исходного положения лежа на спине. Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать «мост» 5-6 секунд. Потом медленно вернуться в исходное положение. Время удержания «моста» постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦМ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка (для детей 7 - 9 лет).

3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ. на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены (для детей 7-9 лет).

4. Комбинация с использованием кувырка вперед. Исходное положение - упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать (для детей 7 - 9 лет).

5. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в группировке, прийти в упор присев, перекаатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 секунд), перекаатом вперед лечь на спину, «мост», перекаат в сторону, прыжком в упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами (для детей 8 - 10 лет).

6. Кувырок назад. Исходное положение - упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекаатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову (для детей 9 - 11 лет).

7. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прийти в основную стойку. Следить за правильным выполнением группировки (для детей 9 - 12 лет).

8.Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 секунд), перекатом вперед упор присев прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (для детей 9 - 12 лет).

9.Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно (для детей 9 - 12 лет).

Упражнения на скамейке

Используются для развития таких важных физических качеств как устойчивость и равновесие.

1.Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2.Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3.Ходьба спиной вперед, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4.Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5.Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6.Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на двух ногах, два шага назад, поворот на двух ногах. Для усложнения упражнения поворот выполняют на одной ноге.

7.Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки.

Спина прямая. Вниз не смотреть.

8.Ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед. Прыжок не высокий.

Для усложнения упражнений их можно выполнять с различным положением рук или менять в процессе одного задания.

Подвижные игры.

В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и так же быстро тормозить, быстро изменять направление бега. Двигательная деятельность в каждой из них способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В тех случаях, когда в тренировке согласно содержанию конспекта предполагается подвижная игра, тренер выбирает ее из приведенных ниже. Или из учебника «Подвижные игры».

Игра «Быстро по местам».

Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу тренера «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед, на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

Чтобы игра проходила веселее и не превращалась в стандартное упражнение, в ней нужно постоянно что-нибудь менять. Например, исходное положение. Оно может быть сидя или стоя на коленях, можно построить детей в круг или в 2 круга, положить только правую (левую) руку на плечо впереди или рядом стоящего партнера и т.д.

Игра «К своим флажкам».

Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

По сигналу тренера все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро

меняют свои места. По сигналу тренера «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

Игра «Быстро по местам».

Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу тренера «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед, на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

Чтобы игра проходила веселее и не превращалась в стандартное упражнение, в ней нужно постоянно что-нибудь менять. Например, исходное положение. Оно может быть сидя или стоя на коленях, можно построить детей в круг или в 2 круга, положить только правую (левую) руку на плечо впереди или рядом стоящего партнера и т.д.

Игра «К своим флажкам».

Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

По сигналу тренера все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу тренера «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

Игра «Отгадай, чей голосок».

Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

Стоящий в центре с закрытыми глазами должен отгадать кто пел, и если ему удалось это, то узнанный идет в середину, а тот, кто отгадывал, становится в круг. Не всегда водящий правильно определяет сказавшего слова «Скок, скок, скок». Поэтому тренер устанавливает, сколько раз может угадывать водящий, после чего он сменяется, независимо от того, угадал или нет.

Игра «Ловкиеребята».

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Водящий, находясь посередине, громко произносит: «Раз, два, три!». В ответ все играющие говорят хором:

«Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!»

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все, прокричав речитатив, бегут в свой первый «дом». Там

подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из не пойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

Игра проводится 3-4 раза, после этого отмечают лучшие ребята, ни разу не попавшиеся, и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

Правила игры:

Перебегать на другую сторону можно только после слов «.. попробуй нас догнать».

- Нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад за нее. Игрок, сделавший это, считается пойманным.
- Поймать - это значит дотронуться до играющего.
- Чтобы пойманные дети не бездействовали, можно их только подсчитывать и снова вводить в игру.

Игра «Кот идет» (Совушка).

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий - «кот», остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-га та, тра-га та Не боимся мы кота».

По сигналу тренера «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей». Если какая-нибудь «мышка» пошевелится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера выходит несколько раз, после чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми.

После нескольких игр отмечают лучшие «мышки», ни разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий - «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры:

- Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит;
- Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры. Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

Игра «Заяц без логова».

Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 - 5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом логове первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой - «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Тренер дает команду о начале игры: «Раз, два, три!». На «раз» водящий заяц начинает убегать, на «три» охотник начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. В этом случае заяц, находившийся там, должен выбежать из логова, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Правила игры:

- охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.

- Зайцы не могут пробегать через логово.
- Если заяц вбежал в логово, то он в нем должен остаться; Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен немедленно выбежать.
- Для того, чтобы все побывали в роли зайца, надо, после того как первые номера зайцев побегали, остановить игру и предложить стать зайцами имеющим вторые номера, а первым - занять места в кружках.
- Можно смену зайцев проводить каждый раз, после того как заяц вбежит в кружок.
- Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в логове (по очереди), а он становится на его место.

Игра «Пустое место» («Кто скорей»).

Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу тренера он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

Игра «Кто подходил?».

Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого тренер разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза; после чего тренер меняет водящего.

Игра «Запрещенное движение».

Все играющие и тренер становятся в круг. Тренер просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, «руки вперед-вверх».

Дети повторяют за тренером движения: руки в стороны- вверх, руки на пояс; правая рука вверх, левая нога в сторону и т.д. Внезапно тренер делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за тренером, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Игра «Два мороза».

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями дом и школа. Расстояние между ними - от 10 до 20 шагов. Выбираются два «мороза». Остальные - «ребята». Они собираются за линией «дома», а посередине на «улице» стоят два «мороза».

«Морозы» обращаются к «ребятам» со следующими словами:

«Мы два брата молодые,
два мороза удалые».

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз - красный нос», а другой: «Я мороз - синий нос», а вместе - «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?».

Все ребята отвечают:

«Не боимся мы угроз,
и не страшен нам мороз!»

После этих слов играющие бегут из дома в школу. «Морозы» ловят и «замораживают» перебегающих, и те сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их «заморозил» мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваются до них рукой, и они присоединяются к остальным игрокам. Морозы ловят ребят, то есть «замораживают» и тем самым не дают возможности им выручать «замороженных».

После двух пробежек выбирают новых морозов из не пойманных, а пойманных подсчитывают и отпускают. Они присоединяются к остальным игрокам.

Игра продолжается до 3-4 смен водящих, после чего отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара «морозов».

Правила: 1) Играющие выбегают из дома только после слов «И не страшен нам мороз». 2) Нельзя бежать обратно в дом и нельзя задерживаться в доме. И в том, и в другом случае игрок считается пойманным.

Игра «Волк во рву».

Посредине площадки проводятся две линии, между ними-2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два «волка». Волки становятся во рву. Все остальные играющие - «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища».

По сигналу тренера козы бегут на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество коз. Осаленных подсчитывают и они опять входят в игру.

Игра повторяется несколько раз, и после этого выбираются новые волки.

Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и пара волков, осалившая большее количество коз.

Правило: если коза перебежала, а не перепрыгнула через ров, она считается пойманной.

Игра «Падающая палка».

5-6 человек образуют круг, один, водящий, с гимнастической палкой в центре. Он ставит ее на пол, придерживая одной рукой. Водящий, придерживая палку рукой, называет имя одного из игроков, и отпускает палку. Названный должен подскочить и схватить палку, пока она не упала. Если ему удастся поймать палку, то он возвращается на свое место. Если не поймает, то становится водящим, а бывший водящий становится в круг.