

Общество с ограниченной ответственностью
«Студия развития «Эго»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
28 августа 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Студия развития «Эго»
Чесалова Е.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МЯЧ ДРУЖБЫ»

Возраст детей: дошкольники средней, старшей и подготовительной групп
детского сада – 4(5) – 6(7)

Срок реализации: два года

Форма обучения - очная

Автор программы:

Смолин Артем Сергеевич – педагог дополнительного образования
ООО «Студия развития «Эго»

г. Вологда
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы
 - 1.3. Цель и задачи программы
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы
 - 1.6. Сроки реализации программы
 - 1.7. Формы и режим занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты
 - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы
2. Организационно-педагогические условия реализации программы
3. Учебно-тематический план
4. Перспективно-тематическое планирование занятий
5. Календарное планирование занятий
6. Содержание программы
7. Методическое обеспечение программы
8. Список используемой литературы

Автор программы: Смолин Артем Сергеевич – педагог дополнительного образования
ООО «Студия развития «Эго»

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч дружбы» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья дошкольников средней, старшей и подготовительной групп детского сада, формирование у них навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы

Ведущими ценностными приоритетами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч дружбы» являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она усиливает вариативную составляющую дошкольного образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте физической культуры, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч дружбы» состоит в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена особенностями физического развития детей средней, старшей и подготовительной групп детского сада и известным влиянием игры с мячом на физическое и психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

Данный дошкольный возраст - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается, но в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

В этот период жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник становится способным различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со

скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

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

физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч дружбы» обеспечивает для дошкольников средней, старшей и подготовительной групп необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

1.3. Цель и задачи программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч дружбы» является оптимальная двигательная активность дошкольников с учетом интеграции образовательных областей направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Основные спортивно-оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом.

Основной задачей начальной подготовки по футболу является вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на:

- гармоничное развитие физических качеств, волевых и морально-этических качеств личности;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- знакомство с техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в футболе;
- обучение детей основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- формирование представлений о процессе игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу.

1.4. Отличительные особенности данной программы

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч дружбы» – это её эмоциональная направленность. Положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч дружбы» предназначена для работы с детьми 4(5) – 6(7) лет.

Возможности физического развития детей 4 – 7 лет

Ребенок 4 - 7 лет:

- ходит на пятках, носках, на тыльной стороне стопы, с высоко поднятыми коленями, широкими, приставными шагами, изменяет темп и направление ходьбы;
- бегаёт в разных направлениях и темпе;
- чередует движения между собой;
- ловит, бросает, отбивает, перебрасывает, забрасывает мяч;
- прыгает на двух ногах на одном месте, с продвижением вперед, назад, в стороны, в высоту, в длину, через препятствия;
- прыгает на одной ноге, со сменой ног;
- спрыгивает с высоты;
- ползает разными способами;
- выполняет элементы спортивных игр и т.д.

К концу шестого года жизни ребенок уже может пробежать и двести, и триста метров, причем довольно быстро. Появляется большая ловкость, сноровка, причем бегать он может уже не только по ровной поверхности, но и ловко обегая холмики и перескакивая через ямки и канавки.

Движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Он с закрытыми глазами легко может прикоснуться к своему уху, носу. Ловко ловит мяч и так же ловко может бросить его в цель.

Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске.

Дети этого возраста становятся увереннее в прыжках. На лестнице могут перепрыгивать через ступеньку, а на ровной площадке даже через несколько предметов. Начинают постигать «науку» использования скакалки, что очень важно, так как это развивает систему согласованных действий всего тела. Дети могут прыгать на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики».

По шведской стенке ребенок может лазать часами и не устанет при этом от этого занятия. Ребенок способен немного подняться по канату, что указывает на то, что руки его становятся сильнее. Но отжаться от пола малыш еще не сможет.

К концу седьмого года жизни ребенок уже хорошо может выполнять различные виды ходьбы и бега, может пользоваться ими в различных ситуациях, он довольно

вынослив, может долгое время бежать, что называется, «сломя голову», немного передохнуть и вновь продолжить неутомимый бег.

Ребенок становится еще более ловким и метким, может играть в различные игры с мячом, ловко с ним управляясь, может попасть мячом в цель с 4-5 метров, метать в движущуюся цель, действовать левой и правой рукой.

Дети могут сохранять правильную осанку.

К семи годам ребенок может играть в такие спортивные игры, как бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис.

Ребенок может плавать и ходить на лыжах на длительные расстояния.

1.6. Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч дружбы» рассчитана на два учебных года.

Продолжительность обучения – 72 занятия. (Ежегодная продолжительность – 36 занятий).

1.7. Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Формы организации:

групповая, индивидуальная, в парах, по подгруппам.

Формы проведения:

Комбинированное занятие.

Режим занятий:

Занятия рассчитаны на группы до 10 человек.

Продолжительность занятия составляет 20 минут для детей 4 – 5 лет и 25 минут – для детей 5 – 6(7) лет, что является оптимальным временем для занятия с детьми данного возраста.

Занятия проводятся один раз в неделю, что обеспечивает необходимую регулярность.

Структура занятий.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мяч дружбы» строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трёх частей.

Первая (вводная) часть включает строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.

Основная часть включает работу с мячом или игру в футбол.

Заключительная часть включает комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

Обучение состоит из трех этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных знаний и навыков.

На начальном этапе обучения дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

На этапе углубленного обучения дети активно знакомятся с элементами игры в футбол; их действия принимают направленный и осознанный характер.

На этапе закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков происходит закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом при игре

в футбол. Этот этап можно считать завершенным, только когда дети начнут при игре в футбол свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мяч дружбы» предусмотрены **комплексные занятия**.

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

Подготовительная часть:

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

Основная часть:

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

Заключительная часть:

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

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

Подготовительная часть:

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

Основная часть:

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

Заключительная часть:

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

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть:

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

Основная часть:

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

Заключительная часть:

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

В связи с тем, что мальчики 5 - 7 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения технике владения мячом: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- наглядные методы обучения (демонстрация и показ).

Начальное обучение детей 5 - 7 лет технике владения мячом следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку.

1.8. Ожидаемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч дружбы» ребенок имеет:

- представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- двигательные знания по основным элементам техники футбола:

1. техника передвижения:

- различные виды бега («змейкой»; с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков, подскоки;

2. техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

- удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м;
- остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося навстречу;
- ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
- имеет представление о тактике игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3.

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации данной программы подводятся в ходе ежегодного турнира «Вологодский дружный мяч» между воспитанниками детских садов г. Вологды, посещавших в течение учебного года занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мяч дружбы».

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Требования к педагогическим работникам

К реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч дружбы» привлекается преподаватель с высшим профессиональным образованием в области, соответствующей направленности данной программы.

Материально-технические условия

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мяч дружбы» проводятся в помещении зала.

Для проведения занятий используется следующее оборудование: скамейки; обручи; палки гимнастические; скакалки; ворота; гантели; маты; мячи резиновые большие и маленькие; конусы; мячи футбольные; цветные манишки.

3. Учебно-тематический план программы

1-й год обучения

Разделы программы	Число академических часов продолжительностью 20 минут									
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Итого
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

2-й год обучения

Разделы программы	Число академических часов продолжительностью 25 минут									
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Итого
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

Распределение академических часов по неделям месяца и разделам программы

	Число академических часов в неделю (академический час –
--	---

Разделы программы	продолжительность занятия)				
	1-я неделя месяца	2-я неделя месяца	3-я неделя месяца	4-я неделя месяца	Итого в месяц
Общая физическая подготовка	0,5		0,5		1
Специальная физическая подготовка		0,5		0,5	1
Техническая подготовка	0,5		0,5		1
Тактическая подготовка		0,5		0,5	1

**4. Перспективно-тематическое планирование занятий
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мяч дружбы»
1-й год обучения**

№ занятия	Задачи занятия
1	Развивать физические качества: быстроту, скоростно-силовые качества. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2	Развивать физические качества: ловкость, чувство равновесия. Учить технике выполнения удара внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой.
3.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Закреплять технику выполнения удара внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой.
4.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, чувство равновесия. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой.
5.	Развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, координацию движений. Учить технике выполнения удара внутренней частью подъема.
6	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений. Закреплять технику выполнения удара внутренней частью подъема и остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой.
7	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений. Учить технике выполнения удара мяча серединой подъема.
8	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения изученных ударов.
9.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Учить технике выполнения ведение мяча серединой подъема, носком правой левой ногой.
10	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять технику выполнения ведения мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы.
11	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Учить технике выполнения ведения мяча внутренней стороной стопы.
12	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений.

	Закреплять технику выполнения ведения мяча внутренней стороной стопы. Повторение ведения средним подъемом.
13	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения удара внутренней частью подъема; остановки мяча внутренней частью стопы и ведения мяча внутренней стороной стопы.
14.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения ведения мяча ногой и остановки мяча внутренней стороной стопы.
15	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Учить технике выполнения обманных движений «уходом выпадам» (финтами).
16	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Учить технике выполнения обводки финтом, «ухода выпадам» быстро сближающегося защитника.
17	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Учить технике выполнения отбора мяча.
18.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений.
19.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения игры в защите (опека нападающего). Закреплять технику выполнения вбрасывания мяча из-за боковой линии площадки. Закреплять и совершенствовать технику выполнения удара средним подъемом с места.
20.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения ведения мяча внутренней стороной стопы, отбора мяча в защите.
21	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения удара средней частью подъема, остановки мяча подошвой.
22.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Учить технике выполнения удара внутренней частью подъема и остановки внутренней частью стопы.
23.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения ведения мяча ногой.
24.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику отбора мяча в защите.
25.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений,

	<p>частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения всех видов ударов по воротам.</p>
26.	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Закреплять и совершенствовать технику выполнения остановки мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>
27.	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику перемещения в защите.</p>
28.	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения ведения мяча средним подъемом без зрительного контроля.</p>
29.	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Диагностика физической подготовленности</p>
30	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Закреплять и совершенствовать технику выполнения удара внутренней стороной подъема.</p>
31	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Закреплять и совершенствовать технику выполнения финта «уходом» в нападении.</p>
32	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Учить техническим приемам игры в нападении без мяча. (открыться, получить мяч)</p>
33.	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения ведения мяча средним подъемом без зрительного контроля.</p>
34	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Закреплять и совершенствовать технику выполнения удара внутренней стороной подъема.</p>
35	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику выполнения ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Закреплять и совершенствовать технику выполнения остановки мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.</p>
36	<p>Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Закреплять и совершенствовать технику отбора мяча в защите.</p>

2-й год обучения

№ занятия	Задачи
1	Развивать физические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, ловкость, координацию движений. Совершенствовать технику ведения мяча внутренней стороной стопы и остановки мяча внутренней стороной стопы.
2	Развивать физические качества: ловкость, чувство равновесия, быстроту. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой.
3.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движения. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней стороной стопы, удара средним подъемом и остановки мяча подошвой.
4.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, чувство равновесия. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней стороной стопы, ведение без зрительного контроля и остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы.
5.	Развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, координацию движений. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней частью подъема.
6	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней частью подъема и остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой.
7	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений. Совершенствовать технику выполнения удара мяча серединой подъема.
8	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений. Совершенствовать технику выполнения изученных ударов
9.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику ведения мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. Диагностика физической подготовленности.
10	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику ведения мяча серединой подъема, носком правой левой ногой. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы.
11	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику ведения мяча внутренней стороной стопы.
12	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча внутренней стороной стопы и ведения средним подъемом.
13	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней частью подъема и остановки мяча внутренней частью стопы. Совершенствовать технику ведения мяча ногой.

14.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча ногой и остановки внутренней стороной стопы.
15	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения обманных движений уходом (финтами).
16	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения обводки финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.
17	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику отбора мяча.
18.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча ногой.
19.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику игры в защите (опека нападающего). Совершенствовать технику удара средним подъемом с места.
20.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику ведения мяча внутренней стороной стопы, отбора мяча в защите.
21	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. Совершенствовать технику выполнения ударов средней частью подъема, остановка подошвой.
22.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней частью подъема и остановки мяча внутренней частью стопы.
23.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча ногой.
24.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику отбора мяча в защите.
25.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения всех видов ударов по воротам.
26.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения ударов по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Совершенствовать технику остановки мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

27.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику перемещения в защите.
28.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча средним подъемом без зрительного контроля.
29.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Совершенствовать технику выполнения контроля мяча ногами. Диагностика физической подготовленности.
30	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней стороной подъема.
31	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Совершенствовать технику выполнения финта «уходом» в нападении. Совершенствовать технику отбора мяча в защите.
32	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Совершенствовать технику игры в нападении без мяча (открыться, получить мяч).
33.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику ведения мяча средним подъемом без зрительного контроля.
34	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений, выносливость. Совершенствовать технику выполнения удара внутренней стороной подъема.
35	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику выполнения ударов по мячу ногами: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Совершенствовать технику выполнения остановки мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.
36	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, частоту движений. Совершенствовать технику отбора мяча в защите.

График учебных периодов и каникул

№ п/п	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Учебный период	Каникулы
1	Мяч дружбы (2 года обучения)	06.10.2024 – 29.06.2025	30.06.2025 – 05.10.2025

5. Календарное планирование занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мяч дружбы»

1-й год обучения

Неделя, месяц	№ занятия	Практическая подготовка
1-я неделя октября	1	Разминка: ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, остановки: прыжком, повороты. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Подвижная игра (П/И) «Мяч в кругу»
2-я неделя октября	2	Разминка: ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.). Бег: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с остановками выпадом, поворотами. Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие. ОРУ с мячами. Упражнение: Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы. Тот кто получил мяч останавливает его подошвой и выполняет удар. П/И «Сумей выбить мяч»
3-я неделя октября	3.	Разминка: ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед. ОРУ без мячей, стрейчинг. Повторение упражнения из занятия №2. Упражнение: Дети делятся на две команды: встают в колонну на ворота и выполняют удары по неподвижному мячу. П/И «Сумей выбить мяч»
4-я неделя октября	4	Разминка: ходьба с различным заданием. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки прыжком, выпадом, повороты, спиной вперед. ОРУ в движении. В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой. Упражнение из занятия №2. Удары по воротам. П/И «Задержи мяч»
1-я неделя ноября	5.	Разминка: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, прыжком, выпадом. ОРУ, стрейчинг. В парах удар мяча на месте внутренней частью подъема. Остановка подошвой. Удар по воротам внутренней частью подъема. П/И «Мяч в кругу» П/И «Ловишки»
2-я неделя ноября	6	Разминка: ходьба с различным заданием: поднятие и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ.

		<p>В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой.</p> <p>Удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
3-я неделя ноября	7	<p>Разминка: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки:вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p>В парах выполнение удара мяча серединой подъема.</p> <p>остановка подошвой.</p> <p>Упражнение с занятия №2 ,но с выполнением удара серединой подъема.</p> <p>Удар по воротам серединой подъема.</p> <p>П/И «Пробеги с мячом»</p>
4-я неделя ноября	8	<p>Разминка: ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>В середине зала фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</p> <p>Удары по воротам изученными способами.</p> <p>В парах отработка изученных способов ударов по мячу.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
1-я неделя декабря	9.	<p>Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой.</p> <p>То же с ударом по воротам серединой подъема.</p> <p>То же с защитником.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
2-я неделя декабря	10	<p>Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы.</p> <p>В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом.</p> <p>То же в движении с защитником.</p> <p>П/И «Научись владеть мячом»</p>
3-я неделя декабря	11	<p>Разминка: ходьба с различным заданием:</p> <p>Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на</p>

		<p>высоте пояса. - бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки, ОРУ. Ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы. Тоже с защитником, защитник работает пассивно. П/И «Забей в ворота»</p>
4-я неделя декабря	12	<p>Разминка: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки:вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке. Ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения. удары по воротам средним подъемом стопы. П/И «Задержи мяч»</p>
1-я неделя января	13	<p>Разминка: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. В парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы. Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам. Тоже с защитником. П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником.</p>
2-я неделя января	14.	<p>Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом. В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы. П/И «Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и</p>

		упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.
3-я неделя января	15	Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. П/И «Опека и преследование» Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются. П/И «футбол по облегченным правилам»
4-я неделя января	16	Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.
1-я неделя февраля	17	Разминка: бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Отбор мяча в выпаде у соперника. П/И «футбол по упрощенным правилам»
2-я неделя февраля	18.	Разминка: бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в

		<p>различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техника передвижения</p> <p>Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p>Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
3-я неделя февраля	19.	<p>Разминка: бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ в движении.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Удары средним подъемом в парах.</p> <p>Упражнение из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота.</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам»</p>
4-я неделя февраля	20.	<p>Разминка: бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО, ОРУ на месте.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Упражнение: В парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте.</p> <p>Упражнение: один партнер от середины дает передачу партнеру, стоящему у ворот, становится защитником и бежит к нему, работая в отбор мяча, если забрал убегает на противоположные ворота и забивает мяч.</p> <p>П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»</p>
1-я неделя марта	21	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой.</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам.</p> <p>Тоже в парах с отбором мяча в защите.</p> <p>П/И «Живая цель» «Футбол по упрощённым правилам»</p>
2-я неделя марта	22.	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками</p>

		<p>для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Две колонны стоят друг напротив друга как на встречной эстафете – выполняют удар внутренней частью подъема и пробегают в конец колонны.</p> <p>Получающий мяч останавливает его внутренней частью стопы.</p> <p>Ведение мяча «змейкой» внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.</p>
3-я неделя марта	23.	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Упражнение: Ведение мяча по прямой.</p> <p>Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.</p> <p>При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».</p> <p>Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию.</p> <p>П/И « Футбол по упрощённым правилам.</p>
4-я неделя марта	24.	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре</p>

		меняются защитник с нападающим. Футбол по упрощенным правилам.
1-я неделя апреля	25.	Разминка: лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Обводя «змейкой» фишки, оказавшись у ворот пробить мяч любым из разученных ударов. Затем продолжить тот же путь на другие ворота. Футбол по упрощенным правилам.
2-я неделя апреля	26.	Разминка: ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием. Упражнение. «мяч в кругу» дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.
3-я неделя апреля	27.	Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не проиграть, успеть за нападающим. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота. «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его. Футбол по упрощенным правилам.
4-я неделя апреля	28.	Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на

		<p>коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Эстафеты с мячом и без мяча.</p>
1-я неделя мая	29.	<p>Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте, стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Диагностика физической подготовленности.</p>
2-я неделя мая	30	<p>Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
3-я неделя мая	31	<p>Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Финт "уходом". Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения</p>

		<p>направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.</p> <p>Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p>
4-я неделя мая	32	<p>Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
1-я неделя июня	33.	<p>Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед.</p> <p>ОРУ на месте, стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Эстафеты.</p>
2-я неделя июня	34	<p>Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p>

		Футбол по упрощенным правилам.
3-я неделя июня	35	Разминка: ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием. Упражнение «мяч в кругу». Дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.
4-я неделя июня	36	Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование). От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику.

2-й год обучения

Неделя, месяц	№ зая- тия	Практическая подготовка
1-я неделя октября	1	Разминка: ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки: прыжком, повороты. Специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. ОРУ без предметов. Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; Остановка мяча: внутренней стороной стопы. П/И «Мяч в кругу», футбол по упрощенным правилам.
2-я неделя октября	2	Разминка: ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.). Бег: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом, бег с остановками выпадом, поворотами. Прыжки с разбега на мат, перепрыгивая мягкое препятствие. ОРУ с мячами.

		<p>Упражнение: Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы. Тот кто получил мяч останавливает его подошвой и выполняет удар.</p> <p>Бег змейкой с ведение внутренней стороной стопы, удар поворотом тем же способом.</p> <p>П/И «Сумей выбить мяч». Эстафеты.</p>
3-я неделя октября	3.	<p>Разминка: ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>Повторение упражнения из занятия №2.</p> <p>Упражнение: Дети делятся на две команды: встают в колонну на ворота и выполняют удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средним подъемом. Остановка подошвой.</p> <p>Бег змейкой с ведением мяча и выполнение удара по воротам. Если не забил. То необходимо добить.</p> <p>П/И «Сумей выбить мяч». Футбол по упрощенным правилам.</p>
4-я неделя октября	4.	<p>Разминка: ходьба с различным заданием. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, остановки прыжком, выпадом, повороты, спиной вперед.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>В парах передачи с остановкой подошвой, правой, левой ногой.</p> <p>Упражнение из занятия №2.</p> <p>Хаотичное ведение мяча по залу без зрительного контроля.</p> <p>Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>В парах отработка передачи. Остановки внутренней стороной стопы, подошвой.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
1-я неделя ноября	5.	<p>Разминка: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, прыжком, выпадом.</p> <p>ОРУ, стрейчинг.</p> <p>В парах передача мяча на месте внутренней частью подъема. Остановка подошвой.</p> <p>Удар по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p> <p>П/И «Ловишки»</p>
2-я неделя ноября	6	<p>Разминка: ходьба с различным заданием:</p> <p>Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса.</p> <p>Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки,</p> <p>ОРУ.</p> <p>В парах – удар внутренней частью подъема, остановка внутренней стороной стопы, на месте, правой, левой ногой.</p> <p>Удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>Ведение мяча змейкой внутренней частью подъема без зрительного контроля.</p> <p>П/И «Мяч в кругу» , футбол по упрощенным правилам.</p>

3-я неделя ноября	7	<p>Разминка: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке. В парах выполнение удара мяча серединой подъема. Остановка подошвой.</p> <p>То же с ведением мяча змейкой.</p> <p>Удар по воротам серединой подъема.</p> <p>П/И «Пробеги с мячом» футбол по упрощенным правилам.</p>
4-я неделя ноября	8	<p>Разминка: ходьба на носках, руки вверх, на пятках, наклон вперед, не сгибая колена, выпад поворот в ту же сторону. Бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, спиной вперед, остановки, повороты.</p> <p>ОРУ без мячей, стрейчинг.</p> <p>1. В середине комнаты фишка – обвести ее кругами внутренней частью стопы, серединой подъема правой ногой, левой по 5 кругов.</p> <p>2. Удары по воротам изученными способами.</p> <p>3. В парах отработка изученных способов ударов по мячу.</p> <p>П/И «Мяч в кругу»</p>
1-я неделя декабря	9.	<p>Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>Ведение мяча серединой подъема обводя фишки «Змейкой» правой, левой ногой.</p> <p>То же с ударом по воротам серединой подъема.</p> <p>То же с защитником.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
2-я неделя декабря	10	<p>Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Бег различным способом: спиной вперед, ускорением, захлестыванием голени, подниманием бедра, приставным шагом, остановки, повороты, прыжки.</p> <p>ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.</p> <p>Стрейчинг на месте.</p> <p>Упражнение по типу встречной эстафеты, где выполняется удар внутренней стороной стопы.</p> <p>В парах отработка ударов внутренней стороной стопы, внутренним подъемом, средним подъемом.</p> <p>То же в движении с защитником.</p> <p>П/И «Научись владеть мячом», футбол.</p>
3-я неделя декабря	11	<p>Разминка: ходьба с различным заданием:</p> <p>Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками для обводки Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).</p>

		<p>Полуприседание и приседание с различными положениями рук.</p> <p>Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p> <p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Упражнения с набивным мячом: Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>ОРУ.</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» внутренней стороной стопы с нанесением удара по воротам внутренней стороной стопы.</p> <p>2. То же с защитником, защитник работает пассивно.</p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол.</p>
4-я неделя декабря	12	<p>Разминка: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, повороты, прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо, перемещение в защитной стойке.</p> <p>Ведение мяча «Змейкой» изученными способами ведения.</p> <p>Удары по воротам средним подъемом стопы.</p> <p>П/И «Задержи мяч»</p>
1-я неделя января	13	<p>Разминка: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>В парах удар внутренней частью стопы с остановкой внутренней частью стопы.</p> <p>Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой» с ударом по воротам. То же с защитником.</p> <p>П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником. Футбол.</p>
2-я неделя января	14.	<p>Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>1. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема.</p> <p>При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами,</p>

		<p>увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>В парах передачи внутренней стороной стопы и остановка внутренней стороной стопы.</p> <p>П/И. Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.</p>
3-я неделя января	15	<p>Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена.</p> <p>Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>«Опека и преследование»</p> <p>Две колонны игроков в 12 — 15 м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1 — 2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара — в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.</p> <p>В тройках. Один игрок выбрасывает мяч из за боковой, второй открывается. Пытаясь получить мяч, и убежать забить, а защитник пытается не дать получить мяч.</p> <p>П/И «футбол по облегченным правилам»</p>
4-я неделя января	16	<p>Разминка: ходьба на носках, пятках, полуприседе, с наклоном вперед не сгибая колена. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Разноименные движения на координацию.</p> <p>Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.</p> <p>Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу</p> <p>Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.</p> <p>Футбол.</p>
1-я неделя февраля	17	<p>Разминка: бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития</p>

		<p>стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Отбор мяча в выпаде у соперника: Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу.</p> <p>Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.</p> <p>Повторение упражнения из занятия №15 (в тройках).</p> <p>П/И «футбол по упрощённым правилам»</p>
2-я неделя февраля	18.	<p>Разминка: бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Техника передвижения</p> <p>Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).</p> <p>Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.</p> <p>1. Упражнение по вбрасыванию мяча. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, вес тела на сзади стоящей ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.</p> <p>Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. (выполняется упражнение в парах).</p> <p>П/И «Футбол по упрощённым правилам».</p>
3-я неделя февраля	19.	<p>Разминка: бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Удары средним подъемом в парах.</p> <p>Упражнение из занятия №18 с дополнением: нападающий получивший мяч атакует ворота.</p> <p>П/И « Футбол по упрощённым правилам»</p>
4-я неделя	20.	<p>Разминка: бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу.</p>

февраля		<p>ОРУ на месте.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Упражнение: В парах повторение удара внутренней стороной стопы, остановка внутренней стороной стопы на месте.</p> <p>Упражнение: один партнер от середины дает передачу партнеру, стоящему у ворот, становится защитником и бежит к нему, работая в отбор мяча, если забрал убегает на противоположные ворота и забивает мяч.</p> <p>П/И «Невод», «Футбол по упрощенным правилам»</p>
1-я неделя марта	21	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Удары средней частью подъема в парах на месте. Остановка подошвой. Ведение мяча «змейкой» средней частью подъема с ударом по воротам. То же в парах с отбором мяча в защите.</p> <p>П/И «Живая цель» «Футбол по упрощенным правилам»</p>
2-я неделя марта	22.	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Две колонны стоят друг напротив друга как на встречной эстафете – выполняют удар внутренней частью подъема и пробегают в конец колонны. Получающий мяч останавливает его внутренней частью стопы. Ведение мяча «змейкой» внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема.</p> <p>П/И «Забей в ворота», футбол по упрощенным правилам.</p>
3-я неделя марта	23.	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Упражнение: Ведение мяча по прямой. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по мячу.</p>

		<p>Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.</p> <p>Упражнение: Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой». Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолеет дистанцию.</p> <p>П/И « Футбол по упрощённым правилам.</p>
4-я неделя марта	24.	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
1-я неделя апреля	25.	<p>Разминка: лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
2-я неделя апреля	26.	<p>Разминка: ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>Упражнение «мяч в кругу». Дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает</p>

		<p>тот, кто пропустил мяч. Игра в футбол.</p>
3-я неделя апреля	27.	<p>Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Нападающий без мяча делает рывки, меняя направление, скорость, стараясь убежать от защитника, а защитник должен не проиграть, успеть за нападающим. То же только нападающий с ведением мяча, старается финтом обмануть защитника и убежать забить в ворота. П/И «Задержи мяч» по кругу становятся нападающие, внутри круга защитник. Если круг большой, то несколько защитников. Нападающие быстро отбивают друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его. Футбол по упрощённым правилам.</p>
4-я неделя апреля	28.	<p>Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Эстафеты с мячом и без мяча.</p>
1-я неделя мая	29.	<p>Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p>
2-я неделя мая	30	<p>Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p>

		<p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
3-я неделя мая	31	<p>Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Финт "уходом". Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.</p> <p>Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.</p> <p>Упражнение в парах. Нападающий с мячом обыгрывает защитника, обманув, уйдя в неожиданную сторону для защитника. А защитник играет в отбор мяча.</p>
4-я неделя мая	32	<p>Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>П/И «Футбол по упрощенным правилам.</p>
1-я неделя	33.	<p>Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед.</p> <p>бег с заданием: с подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной</p>

июня		<p>вперед, ускорение по сигналу, приставным шагом спиной вперед. ОРУ на месте, стрейчинг.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Ведение мяча «змейкой» средним подъемом с пробитием по воротам.</p> <p>Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p> <p>Эстафеты.</p>
2-я неделя июня	34	<p>Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы.</p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p> <p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>Упражнение по типу встречной эстафеты. Один выполняет ведение мяча вперед внутренней стороной подъема и передает на противоположную сторону, уходит в конец колонны.</p> <p>Ведение внутренней стороной подъема правой левой ногой «Змейкой» оббегая фишки.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
3-я неделя июня	35	<p>Разминка: ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.</p> <p>Удар по воротам с места, способом, обозначенным инструктором. Уход на противоположные ворота с тем же заданием.</p> <p>Упражнение «мяч в кругу». Дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.</p>
4-я неделя июня	36	<p>Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.</p> <p>Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.</p>

	<p>Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).</p> <p>От середины передача партнеру, стоящему у ворот, после этого тот, кто дал пас становится защитником и играет в отбор мяча, в то время когда нападающий обыгрывает финтом «уходом» и атакует ворота. Задача защитника выбить мяч и убежать забить сопернику. После этого в паре меняются защитник с нападающим.</p> <p>Футбол по упрощенным правилам.</p>
--	---

6. Содержание программы

Учебный материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч дружбы» распределяется в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития физических качеств (выносливости, настойчивости, воли, быстроты, силы, ловкости и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;
- упражнения для развития физических качеств с применением различных предметов: набивных мячей, скакалок, футбольных мячей и т.д.;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- упражнения для развития подвижности в суставах,
- упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;
- упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- упражнения для развития взрывной силы, выносливости и целеустремленности в атаке и отборе мяча;
- упражнения для развития и совершенствования стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту.

Техническая подготовка:

- обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;
- обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с нападением;
- обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней частью стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;

- обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;
- обучение финтам: финт «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», убирание мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»;
- обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча;
- обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча.

Тактическая подготовка:

- упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

7. Методическое обеспечение программы

Методические указания по структуре занятия

I. Подготовительная часть

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15- 20% общего времени.

Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.
3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Примерные упражнения для общей разминки

№1. Комплекс упражнений с футбольным мячом

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 8. Ходьба на месте. Восстановить дыхание.

№2. Комплекс упражнений с малым мячом

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

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

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

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное. Упражнение 5. И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между

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

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

Упражнение 7. Ходьба. Дыхание произвольное.

№ 3. Комплекс упражнений без предметов

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

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

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

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной. 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости. Упражнение 5. И.п. – о. с.. 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

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

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

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

Упражнение 9. Ходьба на месте с восстановлением дыхания

Примерные упражнения для специальной разминки

Беговые упражнения:

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег
4. «Олений бег».
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока.

II. Основная часть

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируются конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70 - 80% общего времени.

1. Техника футбола

1.1. Техника передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых уроков. После обучения отдельным приемам и способам бега, остановок, поворотов и прыжков отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке задачи по обучению - и в основную. Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота, ловкость и скоростно-силовые качества (прыгучесть). Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

1.2. Бег

Бег - основное средство передвижений в футболе. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме. Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 - 4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага

в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега. Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога пронесется скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.⁹⁸ Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

1.3. Прыжки

Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

1.4. Остановки

Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

1.5. Повороты

При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

1.6. Техника владения мячом

Основные способы выполнения ударов по мячу

Учащиеся знакомятся с основными способами выполнения ударов по мячу: удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой и бедром; введение мяча - средней и внешней частью подъема; обманные движениями "уходом"; отбор мяча - отбиванием ногой в выпаде; вбрасыванием мяча из-за боковой линии с места - с места, из положения ноги вместе параллельного расположения ступней ног. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Все повторения необходимо выполнять с определенным целевым заданием. Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель - внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега, который должен превышать остальные шаги на 35-45% и постановку опорной ноги. Акцент на увеличение последнего шага позволяет избавиться от существенного недостатка в технике – это преждевременное, без замаха, проявления ударных усилий. Активное отталкивание при увеличенном последнем шаге позволяет значительно увеличить замах ударной ноги до момента постановки опорной ноги и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Освоение техники ударов начинают с ведущей, т.е. сильной, ноги с попытками выполнить удар другой ногой.

Главная цель при обучении в ударах – достижение максимально возможной меткости ударов по воротам (цели) и точности передач партнеру. При этом нужно установить причины недостаточной точности, а затем подбирать средства для устранения недостатков.

Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза -

замах ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость. Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра ("парадокс Чхаидзе"). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (mv) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в "жесткий рычаг" позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара.

Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание. Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около - 0,008 - 0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы (F) и времени ее действия (t). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы (Ft) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦГ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой. Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и 100 мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности. Нельзя забывать и о сбивающих факторах: психологических, физических, климатических и т.д.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния. Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания

бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Примерное упражнение. Задача. Выполнение коротких передач внутренней стороной стопы. Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и по широкой дуге устремляется вперед, занимая место в конце противоположной группы.

Инвентарь. Один мяч на группу.

Рекомендация. Действовать с использованием обеих ног. Удар внутренней частью подъема. Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций. Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если:

- а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча;
- б) корпус будет резко отклонен назад;
- в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету;
- г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

Примерное упражнение. Задача. Ознакомление с ударом внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются напротив лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Этот игрок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер, сделавший ему передачу мяча.

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

Примерное упражнение. Задача. Ознакомление с ударом средней частью подъема.

Организация и содержание. Два игрока располагаются напротив лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч. Игрок выполняет передачу в сторону партнера ударом средней частью подъема по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер, сделавший ему передачу мяча.

Остановка мяча

В начальной стадии обучения остановке мяча разучивают и осваивают остановки катящегося и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу. Далее приступают к разучиванию остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема остановки мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча.

После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см.

Примерное упражнение. Задача. Остановка мяча подошвой после передачи партнера.

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

Инвентарь. Один мяч на пару.

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

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности. Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута наружу на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Примерное упражнение. Задача. Обучение остановки мяча внутренней стороной стопы катящегося на встречу.

Организация и содержание. Два игрока располагаются напротив лицом к друг другу на расстоянии 5-10 м., у одного из партнеров мяч, который делает передачу низом в направлении партнера. Партнер выполняет остановку внутренней стороной стопы. После этого выполняет удар в обратную сторону и т.д.

Ведение мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. По отдельности редко используются в игре. Однако в сочетании с другими видами применение их бывает оправданным. Например, ведение мяча бедром или головой (типа жонглирования) практически нецелесообразно. Но в игре часто возникает ситуация, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывается бедром и в заключение переходят к необходимым способам ведения стопой.

Ведение мяча ногой - это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения. В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов: средней частью подъема; внутренней стороной стопы; внешней частью подъема; носком.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Упражнение 1. Задача. Ведение мяча по прямой.

Организация и содержание. Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах площадки на расстоянии 7 м. У каждой группы - по

мячу. Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. Ведение должно осуществляться обеими ногами, увеличивая скорость или удлиняя зону, чтобы игроки покрывали большее расстояние с мячом.

Инвентарь. Четыре стойки, два мяча.

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

Упражнение 2. Задача. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».

Организация и содержание. Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию. Инвентарь. Шесть-восемь стоек с флажками, один мяч на две группы. Рекомендация. Удлинять или укорачивать расстояние между флажками.

Упражнение 3. Задача. Обучение ведению внутренней частью подъема.

Организация и содержание. Игрок с мячом обводит две стойки с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, т. е. по очертанию цифры 8 (восьмерка).

Обманные движения (финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне. Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: "уходом", "ударом", "остановкой".

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. Скорость первой фазы обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

Финт "уходом" - технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на

"уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

Финт «Уход выпадам»: при атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше следует начинать финт и тем финт "уходом" успешнее он будет выполнен. Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на "уход" выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения. В некоторых случаях применяют и два шага в сторону, но это влечет за собой потерю скорости. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Примерное упражнение. Задача. Обводка финтом «Уход выпадам» быстро сближающегося защитника.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Игрок 0 делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. В случае если игрок 0 отбирает мяч то он может забивать мяч в ворота расположенных за спиной игрока х. По окончании единоборства оба возвращаются в хвост своих групп.

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

Рекомендация. Приемы обманных движений применять по заданию. Атакующие считают, сколько всего очков они набрали, прежде чем поменяться ролями с защитниками. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

Финт "Уход" с переносом ноги через мяч применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Примерное упражнение. Задача. Обучение финту "Уход" с переносом ноги через мяч. Организации и содержание. Игроки разбиваются на пары. Один из них контролирует мяч, пытается убежать от другого, который преследует его по всей площади квадрата. Игрок с мячом выполняет финт "Уход". После определенного периода игроки меняются ролями.

Инвентарь. Мяч на пару, два комплекта цветных манишек.

Рекомендация. После определенного количества повторений можно перетасовать пары, чтобы дать возможность иметь разного соперника.

Отбор мяча

Параллельно с обучением финтам должно происходить ознакомление отбору мяча. Успех отбора во многом зависит от способности игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют "удар" и "остановку". В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании "остановки" стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Примерное упражнение. Задача. Отбор мяча в выпаде у соперника. Организация и содержание. Две группы игроков располагаются лицом друг к другу на площадке в 10 м друг от друга. Игроки одной группы (атакующие) имеют каждый по мячу. Игрок делает передачу мяча игроку х и быстро устремляется навстречу игроку х, который останавливает мяч и начинает вести мяч для того, чтобы обыграть сближающегося игрока и забить мяч в ворота за спиной игрока 0. Игрок 0 старается

отбирать мяч приемом отбора мяча в выпаде. По окончании единоборства оба возвращаются в конец своих групп.

Инвентарь. Двое ворот уменьшенных размеров или четыре стойки, по одному мячу на двух игроков.

Рекомендация. Можно вести подсчет забитым мячам в ворота соперника. Обе группы сравнивают свои результаты после того, как вторая закончит атаковать.

2. Тактическая подготовка футболиста

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях. Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными. Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немислимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

На этапах спортивно – оздоровительной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Известно, что тактика команды, прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Владение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразным. Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия занимающегося в процессе нарушает обратную связь в системе "тренер - воспитанник", что в значительной мере снижает эффективность занятия. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

3. Подвижные игры и эстафеты

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды, что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям

4. Подвижные игры специальной направленности

Упражнение 1. Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.

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

Инвентарь. Пять стоек.

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

Упражнение 2. Задача. Опека и преследование.

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

Инвентарь. Четыре стойки.

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

5. Подвижные игры с элементами футбола

Упражнение 1. Задача. Ведение внутренней и внешней сторонами стопы.

Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии: друг от друга по линии и центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу учителя все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорились или отрабатывали уже известные приемы мячом или иные движения.

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

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

Упражнение 2. Задача. Ведение мяча с уходом от преследования.

Организация и содержание. Группа игроков, каждый из которых водит мяч в центральном круге или похожем участке. В момент, когда один из игроков чуть отпускает от себя мяч, другой пытается украсть у него мяч и выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает работу, а «укравший» получает очко. В конце упражнения игроки сами суммируют свои очки, и набравший наибольшее их количество объявляется победителем.

Инвентарь. У каждого игрока по мячу.

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

Упражнение 3. Задача. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на встрече.

Организация и содержание. Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 7 м. Первый игрок из одной группы передает мяч первому из другой и занимает место в конце своей группы.

Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Остановка мяча по заданию. Передачу можно делать рукой, катая мяч по земле. Возможно проведение в форме эстафеты.

Упражнение 4. Задача. Передачи мяча партнеру низом ударом внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема; остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Организация и содержание. Две группы игроков располагаются друг против друга на расстоянии 7 м. Первый из одной группы передает мяч первому из другой и перебегает в конец противоположной колонны. Таким образом, каждый игрок должен остановить и выполнить передачу мяча.

Инвентарь. На две группы один мяч.

Рекомендация. Способы передач и остановок по заданию. Возможно проведение в форме эстафеты.

III. Заключительная часть

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

8. Список литературы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-метод. пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков.- Москва: Советский спорт, 2008.- 152 с.
2. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков.- Москва: Граница, 2008.- 272 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А. Кузнецов.- Москва: Олимпия: Человек. - 2007.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков.- Москва: Советский спорт, 2005.- 288 с.
5. Савин В.П. Вратарь. Издание второе / В.П. Савин, В.А. Малафеев.- СПб.: Человек, 2010.- 192 с.
6. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч. методич. Пособие / Б.Г. Чирва. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001.-112 с.
7. Швыков И.А. Футбол / И.А. Швыков. – Москва: Терра-Спорт, 2008.- 144 с.