

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Белозерского округа**

**МОУ «Средняя школа № 1 им. Героя Советского Союза И.П.Малоземова»**

РАССМОТРЕНО

Педсовет

№ 1  
от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

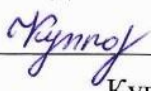
Руководитель МС

№ 1  
от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 215  
от 29.08.2024

  
Купшорева М.Г.

  
Сараева Р.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»  
(ознакомительный уровень)  
для обучающихся 7-10 лет**

**г. Белозерск 2024**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (ознакомительный уровень) составлена в соответствии с Приказом № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденными экспертно-методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации (далее – ФГБУ «ФЦОМОФВ»).

В содержание вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, по подготовке резерва вида спорта «Футбол». Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по футболу, в частности спортивных, образовательных школ и футбольных академий Российской Федерации.

Автор составитель: Семенов Евгений Валентинович, специалист по методическому обеспечению проекта «Футбол в школе» Департамента стратегии и развития РФС.

Рецензенты:

- Баранник Д.П., советник заместителя Генерального секретаря/Директора по развитию РФС, руководитель методической группы Проекта «Футбол в школе»;
- Чирва Б.Г., Доктор педагогических наук, преподаватель Академии РФС, тренер лицензии «А» УЕФА;
- Козлов В.С., педагог высшей категории, тренер лицензии «А» УЕФА;
- Кочешков Н.А., методист-инструктор Отдела программ развития талантливых игроков РФС.

Программа прошла экспертную оценку экспертно-методического совета ФГБУ «ФЦОМОФВ» и имеет положительное экспертное заключение, протокол № 4 от 21 апреля 2022 года.

Рекомендована для использования в общеобразовательных организациях, в том числе частных, реализующих дополнительные общеразвивающие программы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	6
3. Формы и режим реализации программы	7
4. Планируемые (ожидаемые) результаты реализации программы	8
5. Учебный план и содержание программы	14
6. Методическая часть образовательной программы	22
7. Материально-техническое обеспечение программы	26
8. Кадровое обеспечение программы	27
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	28
10. Приложение	
10.1. Воспитательная работа	30
10.2. Форма «Календарный учебный план»	32
10.3. Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по футболу	33
10.4. Словарь терминов и определений	36
10.5. Подвижные игры и упражнения	39

### 1. Пояснительная записка

Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций и спортивных школ по футболу.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах (далее – ШСК), реализующих образовательные программы начального общего образования.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **ознакомительный**.

**Актуальности педагогическая целесообразность программы.** Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, обходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 6–8 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Мальчики и девочки 6–8 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами.

На начальном этапе мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах по гендерной принадлежности. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, пересекаясь один с другим, обозначают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

**Характеристика вида спорта «Футбол».** Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола неизвестно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола.

В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари встречается в 644 году нашей эры. В Кэмари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей.

В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос. К сожалению, правил игры не сохранилось.

В Северной Америке тоже существовал предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

В Российской Империи игра в футбол появилась в 1880 году. Игра была взята от английских моряков и рабочих иностранцев, которые в то время работали на заводах. Первые клубы Российской Империи зародились в Одессе, Риге, Николаеве и Санкт-Петербурге, а спустя пару лет и в Москве. В Петербурге состоялся первый футбольный матч между командами «Кружка любителей спорта» и «Василеостровского общества футболистов». Уже в начале 20 века в крупных городах Российской империи — одна за другой появляются футбольные лиги. 19

января 1912 года произошло образование первого официального футбольного органа страны «Всероссийского футбольного союза».

Футбол на летних Олимпийских играх, именуемый Олимпийским футбольным турниром, включался во все летние Олимпийские игры как соревновательный вид спорта для мужчин, за исключением 1896 и 1932 годов.

Впервые женский футбол был включен в программу Олимпийских игр в 1996 году, которая проходила в г. Атланте (США).

## 2. Цели и задачи программы.

**Цели:** получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Основные задачи программы:**

#### *обучающие:*

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

#### *воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

#### *развивающие:*

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

### **Адресат программы.**

Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 6 до 8 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность обучения на ознакомительном уровне рассчитана на 1 год, минимальный возраст детей для зачисления - 6 полных лет. Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся.

Разница в возрасте детей в группе не должно превышать более 2 лет.

Наполняемость учебных групп максимум 25, минимум 18 человек. Наполняемость групп может быть изменена на основании норм, утвержденных локальным актом образовательной организации, количество обучающихся не может быть меньше 12 и не более 25 человек.

### **3. Формы и режим реализации программы.**

*Форма организации занятий* – очная, групповая.

*Форма проведения занятия (вид):* учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

*Основными формами обучения являются:* групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Примерное распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 1.

## Примерное распределение недельной нагрузки на год обучения

Таблица 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	6-8	2	1x1	2	36	72

Режим занятий может быть изменен с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора образовательной организации на учебный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в академических часах и не может превышать – 2 часа. Для обучающихся 6-летнего возраста один академический час составляет 30 минут.

**Срок обучения** по программе ознакомительного уровня 1 год, общий объем за весь период обучения составляет 72 учебных часа.

Срок реализации общеразвивающей программы «Футбол» (ознакомительный уровень) на усмотрение образовательной организации может быть разработан и утвержден на меньший срок, но не более одного года.

### 4. Планируемые(ожидаемые) результаты освоения программы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196) Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по виду спорта «Футбол».

#### ***Планируемые личностные результаты:***

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;



- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Планируемые метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;

- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

***Планируемые предметные результаты:***

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;

- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;

- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;

- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

*Средством контроля* за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Форма документа определяется образовательной организацией.

### **Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.**

Мальчики и девочки.

*Общая и специальная физическая подготовка:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

*Техническая подготовка:*

1. Удары по воротам на точность с места:  
- 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
2. Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:  
- 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

#### **Протокол № 1**

контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, обучающихся по программе «Футбол»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила	Скоростно-силовые качества	Быстрота
-------	--------------	------------	------	----------------------------	----------

			<i>Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре</i> <i>Девочки: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3x10м</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Таблица 2

### Протокол № 2

контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке, обучающихся по программе «Футбол»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	<i>Удары по воротам на точность (кол-во раз)</i>		<i>Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)</i>		<i>Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образова \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<i>юн.: сгибание и разгибание рук в упоре</i> <i>дев.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3x10м</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	<i>Высокий</i>	5	4	126	115	9.1	9.3
	<i>Средний</i>	4	3	124	110	9.2	9.4
	<i>Низкий</i>	2	1	112	90	9.4	9.6
7	<i>Высокий</i>	6	5	130	120	9.0	9.2
	<i>Средний</i>	5	4	128	115	9.1	9.3
	<i>Низкий</i>	3	2	115	95	9.3	9.7
8	<i>Высокий</i>	8	8	142	128	8.9	9.1
	<i>Средний</i>	7	6	138	124	9.0	9.2
	<i>Низкий</i>	4	3	120	118	9.2	9.5
возраст	уровень	Техническая подготовка					
		<i>Жонглирование мячом правой левой ногой</i>		<i>Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места</i>	

		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>6</b>	<i>Высокий</i>	3	2	10.2	10.2	2	
	<i>Средний</i>	2	1	10.3	10.3	1	
	<i>Низкий</i>	1	0	10.7	10.7	0	
<b>7</b>	<i>Высокий</i>	4	3	10.1	10.3	3	
	<i>Средний</i>	3	2	10.2	10.4	2	
	<i>Низкий</i>	2	1	10.6	11.0	1	
<b>8</b>	<i>Высокий</i>	3	3	10.0	10.2	3	
	<i>Средний</i>	2	2	10.1	10.3	2	
	<i>Низкий</i>	1	1	10.4	10.5	1	

## 5. Учебный план и содержание программы

*Примерный учебно-тематический план  
(36 учебных недель с нагрузкой: 1 год обучения 2 часа в неделю)*

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>беседа</b>
<b>Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России</b>	1	1		
<b>Влияние физических упражнений на организм человека</b>	1	1		
<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</b>	1	1		
<b>Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол</b>	1	1		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>диагностика</b>
<b>Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом</b>	3		3	
<b>Подвижные игры и эстафеты без мяча</b>	5		5	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>диагностика</b>
<b>Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами</b>	4		4	
<b>Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)</b>	6		6	
<b>Техническая подготовка</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	<b>диагностика</b>
<b>Элементы владения футбольным мячом</b>	8 ост 1		8	
<b>Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:</b>	8		8	
<i>- внешней частью подъема стопы</i>	2		2	
<i>- средней частью подъема стопы</i>	2		2	
<i>- внутренней частью подъема стопы</i>	2		2	
<i>- внутренней стороной стопы</i>	2		2	
<b>Удары и передачи по мячу:</b>	5		5	
<i>- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)</i>	3		3	
<i>- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)</i>	2		2	
<b>Остановка мяча:</b>	4		4	
<i>- внутренней стороной стопы</i>	2		2	
<i>- подошвой</i>	2		2	
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>диагностика</b>
<b>Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3</b>	5		5	
<b>Учебные игры и соревнования</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>соревнования</b>
<b>Контрольные и итоговое занятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>аттестация</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

## Содержание программного материала

### ***Введение***

*Теоретическая часть:* инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

*Практическая часть:* не предусмотрено УТП.

### ***Теоретическая подготовка***

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

*Развитие футбола в России и мире.* История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Футбольный словарь терминов и определений.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы человека под воздействием физической нагрузки.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

*Основы техники и тактики вида спорта футбол.* Понятие о технике и тактике в футболе.

*Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.* Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения). Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

*Практическая часть.*

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.* Комплексы корректирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног,

разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

*Специальные упражнения с предметами и без предметов.* Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

### ***Техническая подготовка***

*Теоретическая часть (в процессе практической части занятия).* Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения скоростью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому обучение техническим приемам начинается с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

#### *Практическая часть.*

##### *Ведение мяча.*

*Ведение мяча внутренней стороной подъема* левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

*Попеременное ведение мяча* внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

*Ведении мяча ударами* необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.



Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

#### Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

*Остановка подошвой* – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

*Остановка внутренней стороной стопы* или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и придавить мяч перед собой к газону.

*Остановка мяча внешней стороной стопы.* Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

*Остановка мяча подъемом или носком.* Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

#### Удары по мячу.

*Удар внутренней стороной стопы.* Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

*Удар серединой подъема стопы.* Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз,

корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

*Удар внутренней частью подъема стопы.* Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

*Удар внешней частью подъема стопы.* Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударах. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

*Удар носком.* Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

*Удар пяткой.* Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колени опорной ноги должны быть согнуты, после чего выносятся вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

*Обманные движения – финты.*

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;
- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;
- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;
- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

*Финт «ложный замах на удар».* Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

*Финт «ложная остановка».* Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего

«противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвести ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

*Финт «показ корпусом».* Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). Вначале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

*Финт «уход с мячом».* Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8–10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

*Финт «выпад в сторону».* Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

*Финт «оставь мяч партнеру».* При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

*Финт «переступание через мяч».* Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

*Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:*

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

*Отбор мяча.*

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

*Отбор мяча перехватом* применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игрокови с играть на опережение.

*Отбор мяча в выпаде/выбивание* 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. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Труднодостигаемые 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.

*Отбор толчком плеча* должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

### ***Тактическая подготовка***

*Теоретическая часть(в процессе практической части занятия).* Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

*Практическая часть.*

#### *Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия без мяча.* Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

#### *Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия.* Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

### **Соревновательная деятельность**

*Теоретическая часть* (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

*Практическая часть.* Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

### **Контрольные занятия**

*Теоретическая часть* (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

*Практическая часть.* Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

### **Итоговое занятие**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «Футбол».

## **6. Методическая часть образовательной программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение учебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

### **Организационно-методические указания**

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п. Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;
- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами футбола и их способы;
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом;
- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;
- содержание занятий на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Выполнение поставленных задач предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организация систематической воспитательной работы, прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкая организация учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам футбола, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные

игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности и специфических умений игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основы интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых одновременно решаются вопросы по физической и технической подготовке (развитие качеств в рамках структуры двигательного действия, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Подвижные, учебные и контрольные игры служат формой интегральной подготовки.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный



методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места и др.);

- техническая подготовка (жонглирование мяча ногами, ведение мяча на 30 м., ведение мяча по «восьмерке» и др.);

- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег - ведение мяча - удар по малым воротам, подвижные игры с мячом и др.).

### ***Методы и формы организации прохождения разделов программы***

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы Правил поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### ***Структура учебного занятия***

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Часть первая, подготовительная (разминка).* В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроенные упражнения. В детских возрастных группах 6–8 лет в первой части рекомендуется больше использовать подвижные игры.

*Часть вторая (основная).* В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения большей части в игровой форме.

*Часть третья, заключительная (заминка).* Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

### ***Формы детских соревнований по футболу***

Форматы детских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, номер мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На начальном этапе игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место. В этом возрасте обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

## **7. Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4,0 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.

2. Футбольное поле уменьшенных размеров, допускается меньших размеров. Футбольное поле/площадка на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным беспыльным грунтом, с искусственным травяным или резиновым

покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия.

3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Примерный перечень  
инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
	Футбольное поле/площадка (30x20 минимум)	шт.	1
	Спортивный зал (18x9 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
	Ворота футбольные (2x3)	шт.	2
	Малые ворота (1,2x0,80)	шт.	6
	Мяч футбольный № 3	шт.	20
	Мяч футбольный № 4	шт.	10
	Стойка для обводки	шт.	12
	Конус тренировочный	шт.	20
	Фишки	комплект	1
	Лестница координационная	шт.	2
	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
	Насос ручной	шт.	1
	Сетка для мячей	шт.	2
	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
Экипировка (из расчета на одного человека)			
	Бутсы или кроссовки футбольные	комплект	1
	Щитки футбольные	комплект	1
	Гетры футбольные	комплект	1
	Шорты футбольные	шт.	1
	Футболка	шт.	1

### 8. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

### ***Нормативно-правовые акты:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

### ***Используемая литература:***

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.

6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
8. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука, Москва, 1999 г.
9. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

***Рекомендуемая литература:***

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

***Перечень интернет-ресурсов***

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf) - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

## 10. Приложение

### 10.1. Воспитательная работа

Воспитание в широком смысле слова — это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания — это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется обучающийся.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Педагог, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между обучающимися есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется педагогом так, чтобы дети в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный ребенок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль педагога в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для детей откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

*Методы убеждения* нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов обучающийся должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

*Методы приучения* ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения обучающегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый его член будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и вести себя корректно.

*Метод поручения* заключается в постановке обучающему срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу занятий, так и во вне занятий.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера педагога, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий педагога и обучающегося, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности педагога необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого педагог составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебного занятия.

**10.2. Форма Календарный учебный план  
прохождения программного материала на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.**

Для учебной группы 1, первого года обучения по дополнительной  
общеразвивающей программе футбол (ознакомительного уровня, 2 ч/н)

Ф.И.О. педагога –

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебный материал								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Вводное занятие										
Теоретическая подготовка										
Общая физическая подготовка										
Специальная физическая подготовка										
Техническая подготовка										
Тактическая подготовка										
Соревновательная подготовка										
Судейская и инструкторская практика										
Контрольные занятия										
Итоговое занятие										
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Кол-во занятий в неделю</b>										

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



### **10.3. Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по футболу. ИОТ № \_\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_\_**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица с 6-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для занятий футболом, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Во время занятий футболом могут иметь факторы риска получения характерных травм:

- при падении на твердом или мокром покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на игровом или тренировочном поле;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т. д.);
- при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты, педагогу дополнительного образования соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.

1.3. На местах занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, площадка в спортивном зале – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных природных факторов.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой для футбольного поля и на нескользкой подошве для футзала.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, наличие ям, луж и т. д.

2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебно-тренировочного процесса.

- 2.4. Провести разминку всех групп мышц.
- 2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.
- 2.6. Предварительно коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. д.)
- 2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних предметов и лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. Посторонние лица не должны находиться за воротами в 10 метрах для открытых полей и в 3 метрах для спортивных залов.
- 3.5. Все упражнения выполнять только по команде педагога.
- 3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, половым особенностям обучающихся.
- 3.7. Учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося при формировании команд для учебно-тренировочных игр. Четко регулировать дозировку нагрузки и периоды отдыха.
- 3.8. При температуре воздуха +10°C и ниже надевать спортивный костюм.
- 3.9. Во время учебно-тренировочного процесса, учебных игр использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
- 4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, ураган и т. п.), занятия на открытом поле прекратить, а обучающихся завести в помещение.
- 4.6. При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.
- 5.2. Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.
- 5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.

5.6. Обо всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить педагогу, дежурному администратору.

Ознакомлен учитель физической культуры, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель:

---

*(подпись, фамилия, имя отчество, дата ознакомления)*

#### 10.4. Словарь терминов и определений

**Автогол** — ситуация, когда игрок непреднамеренно поражает собственные ворота.

**Атака**— 1) действия игроков, предпринимаемые с целью оказаться с мячом ближе к воротам противника и попытаться забить гол; 2) удары в сторону ворот противника, передачи, ведение, обводка, перемещения без мяча в сторону ворот противника, прицельные удары в ворота — это атакующие или наступательные, действия футболистов; 3) действия игроков (игрока), пытающихся завладеть мячом, отбирая его у противника.

**Аут (от англ. out)** — выход мяча за пределы поля, за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за головы в месте выхода мяча за боковую линию.

**Боковая линия** — линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Бомбардир** – игрок, который забивает больше всех голов в течение сезона или в одном соревновании (турнире).

**Ворота** — цель для поражения игры футбол, представляет собой прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с верёвочной сеткой в глубине.

**Вратарь (голкипер)** — игрок, главная задача которого — защита своих ворот от ударов в них мяча.

**Выбор позиции** — элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Гол** — забитый мяч в ворота при условии, что мяч полностью пересекает линию ворот.

**Голевой момент** — реальная возможность забить гол.

**«Девятка» (забить гол в «девятку»)** — один из верхних углов футбольных ворот, наиболее труднодоступный для вратарей и нападающих. Попадание в «девятку» считается высшим мастерством футболиста.

**Дриблинг** — ведение мяча с обводкой противников.

**Жёлтая карточка** — предупреждение, которое судья выносит нарушившему правила игроку.

**Защитник** — игрок команды, специализирующийся преимущественно в действиях по обороне своих ворот.

**Игровая ситуация** — игровой момент с конкретным расположением участвующих в нем игроков, возникший в ходе матча в определенное время и в определенной зоне поля.

**Искусственное положение «вне игры»** — согласованный тактический приём игроков обороняющейся команды, оставляющих у себя за спиной игроков команды соперника без мяча в тот момент, когда ему может быть сделана передача. Приём сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

**Комбинация** — заранее натренированные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Красная карточка** — карточка, которую судья показывает игроку, совершившему грубое нарушение, тем самым удаляя его с поля.

**Лицевая линия** — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**«Мёртвый мяч»** — в футболе так называют сильные и точные удары, которые трудно отразить вратарям. Особенно трудны для вратарей мячи, летящие с большой силой в «девятку».

**Нападающий (форвард)** — игрок команды, специализирующийся в атакующих действиях.

**Оборона** – игровые действия, направленные на защиту и отвод опасности от своих ворот. Напрямую в оборонительных действиях участвует защитная линия команды.

**«Острый пас»** — передача мяча игроку, оказавшемуся в выгодном положении для взятия ворот.

**Пас** — передача мяча от одного партнёра к другому.

**Пенальти** — наказание в футболе (удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём), назначаемое за нарушение правил игры игроками защищаемой команды, совершённое в своей штрафной площади.

**Положение «вне игры» (офсайд)** — нарушение правил игры игроками атакующей команды, когда они находятся ближе к линии ворот соперника, чем мяч и игроки обороняющейся команды.

**Подводящие упражнения** — упражнения, помогающие постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

**Полузащитник** — игрок команды, принимающий непосредственное участие как в оборонительных, так и в атакующих действиях. Является связующим звеном между защитниками и нападающими.

**Прессинг** – организованное движение игроков команды, в ходе которого оказывается давление на игроков команды-соперника, владеющую мячом. Игроки команды вступают в прессинг синхронно.

**«Прикрыть мяч»** — защитить его от противника движением туловища, отрезать противнику путь к мячу.

**Прострельный удар** — мяч, летящий на небольшой высоте вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот противника. Набегающему партнёру достаточно подставить ногу или сыграть головой, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

**Свободный удар** — наказание в футболе за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении удара с места нарушения правил. Этот удар выполняется без непосредственного противодействия соперников.

**Средняя линия** — линия, проведённая поперёк игрового поля (площадки) и делящая его пополам.

**«Стенка»** — 1) заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара; 2) тактическая комбинация двух игроков в движении, когда владеющий мячом игрок передаёт мяч партнёру, бегущему параллельно, и моментально получает от него ответный пас на выход в свободную зону или под удар в ворота соперника.

**Тактические построения в футболе** – определённая расстановка футболистов и их поведение во время игры с целью выполнения задач, установленных тренером. По стартовой позиции определённого игрока можно определить его главные задачи в матче. Во время матча позиции игроков могут меняться исходя из указаний тренера.

**Тактика футбольной игры** – искусство команды с наибольшим эффектом использовать все свои игровые возможности, строя игру в соответствии с особенностями противника.

**Тактика защиты (оборона)** – организация действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

**Тактика нападения (атака)** — организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении можно разделить на три большие категории: индивидуальные, групповые и командные действия.

**Угловой удар** — удар по мячу из углового сектора футбольного поля, назначаемый после того, как мяч пересечёт линию ворот от игрока защищающейся команды.

**Удар от ворот** — способом возобновления игры любым из игроков обороняющей команды. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху. Удар осуществляется с линии площади ворот.

**Удар по мячу** — основной технический приём в футболе, заключающийся в толчке мяча ногой, головой, с целью послать его в ворота соперника, передать партнёру, отбить от своих ворот.

**Финт (обводка)** — это комплекс технических приёмов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

**Фланг** — часть игрового поля, примыкающая к его боковой линии.

**Фланговый проход** — движение с мячом по одному из краёв поля в сторону ворот противника. Фланговые проходы обычно завершаются прострельными ударами или навесными передачами набегавшим партнёрам.

**Фол** — нарушение правил игры.

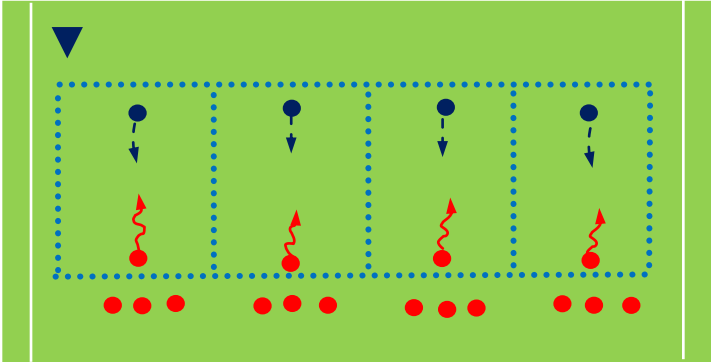
**Фэйр-плей** – проявление уважения игроков друг к другу, например: 1) приветствие перед началом матча; 2) фол против игрока очевиден, и он лежит на газоне, а арбитр не останавливает игру, но игрок соперника выбивает мяч в аут и тем самым останавливает игру.

**Хет-трик** — три гола, забитые одним игроком в одном матче.

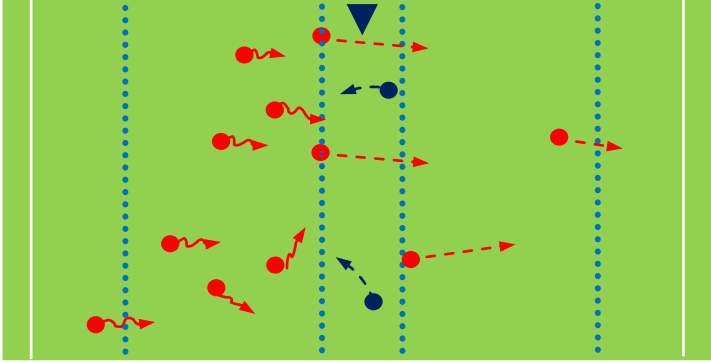
**Штрафной удар** — наказание в футболе. Удар по мячу ногой, назначаемый за нарушение правил, с места нарушения (за исключением нарушений в штрафной площади, когда назначается 11-метровый удар)

**10.5. Подвижные игры и упражнения**  
**Подвижные игры специальной направленности без мячей**

**Игра «Волки-Зайцы»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Игра на нескольких площадках, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. С одной лицевой стороны поля располагается «заяц», задача которого перебежать через поле и пересечь противоположную лицевую линию. «Зайцы» перебегают по одному. С другой лицевой стороны поля находится «волк», который должен поймать «зайца», осалив его рукой. Осаленный «заяц» выбывает из игры. Победителем игры становится «волк», который первым поймает всех «зайцев». На каждом поле находится от 4 до 6 игроков (в зависимости от общего количества участвующих в тренировке).</p>	<p>- «Заяц»: используя обманные движения, перебегает от одной лицевой линии поля до другой;          - «Волк»: ловит «зайца», не давая ему пересечь поле;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–5 серий</p>

**Игра «Волк во рву»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 8–15 на 18–30 м. (в зависимости от количества игроков). 1–2 водящих. В центре площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1 метра друг от друга (это ров). На противоположных площадках отмечают линиями два «дома». Тренер назначает 1–2 водящих (волк). Остальные располагаются за линией одного из «домов» (зайцы). По сигналу зайцы стараются перебежать в другой «дом», перепрыгивая по ходу через ров. Водящие стремятся осалить игроков. Выигрывает тот, кто не был ни разу пойман. Зайцам нельзя наступать в ров. Волки не имеют права выбегать из рва. Разрешается маневрировать вдоль рва. После каждой серии игры по</p>	<p>- <b>Водящие:</b> осалить как можно больше игроков;          - <b>Игроки с мячами:</b> быстро перебежать поле, избегать водящих;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–6 серий</p>

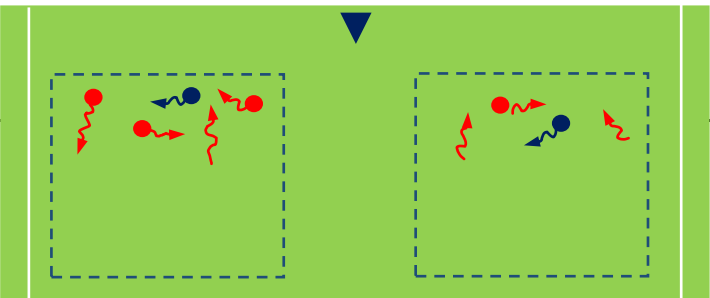



команде тренера меняются водящие.			
-----------------------------------	--	--	--

### Игра «Охота на зайцев»

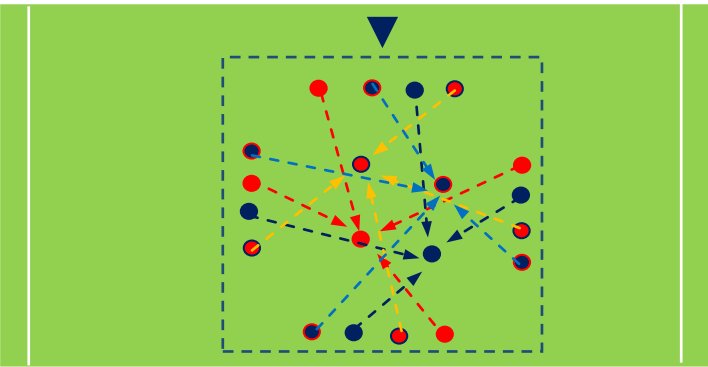
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Чертится 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Участники делятся на две команды равные по количеству. Одна из команд, «зайцы», заходят внутрь круга. «Охотники» располагается за чертой круга равномерно. У «Охотников» 1 или 2 волейбольных или резиновых мяча. По сигналу «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «зайцев», которые внутри круга перебегают на безопасное место. «Заяц» выходит из игры если в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого команды меняются местами. Выигрывает команда, которая за меньшее или за установленное время (2–3 мин.) выведет из игры больше игроков команды соперников.</p>	<p>- <b>«Зайцы»:</b> стараться не быть выбитым, двигаясь по площадке;</p> <p>- <b>«Охотники»:</b> как можно быстрее выбить всех «зайцев»;</p>	10–12 минут	3–4 серии

### Игра «Охотники и волки» («Хвостики»)

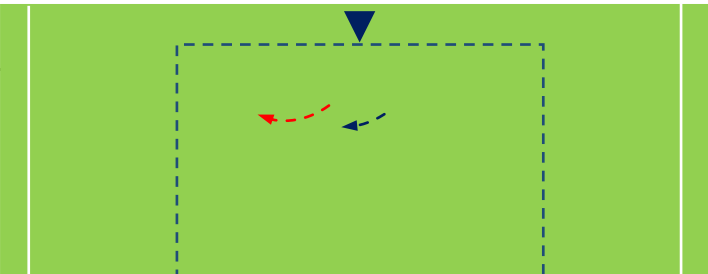
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<p>- <b>«Волки»:</b> стараятся сохранить свой</p>	10–12 минут	4–6 серий

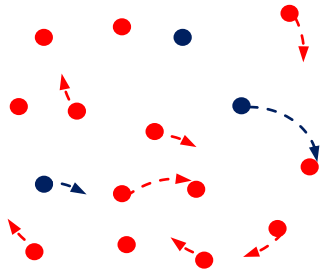
 <p>1–2 площадки 10–15 на 10–15 м. Один водящий «охотник». Если на площадке 6–8 игроков, то «охотник» один. Если игроков 9–12, то «охотников» два. Перед началом игры «охотники» располагаются за границей площадки. Остальные игроки («волки»), заходят внутрь игрового поля засовывают цветную манишку себе внутрь за игровые шорты так, чтобы часть манишки свисала сзади наподобие волчьего хвоста. По сигналу «охотники» начинают охоту на «волков». Они бегают за «волками», пытаясь оторвать у них «хвост», «Волки» пытаются убежать от «охотника» и не позволять вырвать у себя «хвост». «Волк», у которого оторвали «хвост», считается пойманным и выбывает из игры. «Волк», выбежавший за ограниченную черту площадки, также считается пойманным.</p>	<p>«хвост» в неприкосновенности; - <b>«Охотники»:</b> стараются как можно больше вырвать «хвостов»;</p>		
--	---	--	--

### Игра «К своим флажкам»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 10–15 на 12–30 м. Все играющие делятся на 2–3 группы по 4–6 человек. Группы располагаются по всей площадке, в любой её части, обнявшись в круг. В центре каждой группы дежурный с флажком. Цвет флажка свой у каждой группы. По сигналу все играющие, разбегаются по площадке и встают к стенке, закрыв глаза. В это время дежурные тихо и быстро меняют свое местоположение. Дается новый сигнал. Играющие, открыв глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему, опять образуя круг. Побеждает та группа, которая соберется в круг раньше других. Игроки не должны следить за сменой мест дежурных.</p>	<p>- <b>Игроки:</b> должны быстро сориентироваться и прибежать к своему флажку;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

### Игра «Колдовское царство» («Заморозки»)

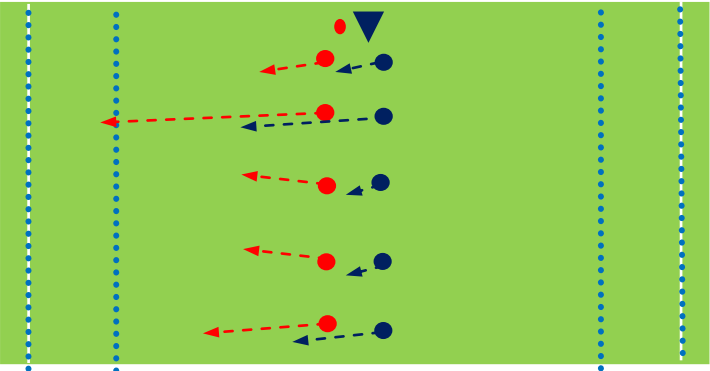
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<p>- <b>Водящий:</b> старается как</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

 <p>1–2 площадки 10–20 на 10–20 м. Тренер назначает 2–3 водящих на площадку. Водящие надевают яркие манишки. Остальные игроки располагаются на площадке свободно. По сигналу тренера водящие стремятся осалить кого-либо из игроков. Игроки тем временем стараются уйти от преследования. Когда водящим удастся осалить кого-то из игроков, то осаленный замирает на том месте, где его догнали в положении <b>ноги врозь</b>. Этот игрок считается «заколдованным». Он может продолжить игру, если одному из его партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши ему между ног. Причем тот, и другой в этот момент могут быть осаленными. Игра заканчивается, когда все игроки «заколдованы» или по истечению определенного времени. В этом случае ведется подсчет «заколдованных» игроков. Побеждает водящий «заколдовавший» большее количества игроков.</p>	<p>можно больше «заколдовать» игроков;  <b>- Игроки:</b> стараются избегать «заморозки», убегая от преследования;</p>		
--	---	--	--

### Игра «Салки цепочкой»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 15–25 на 15–25 м. Тренер назначает одного водящего. Все игроки заходят на игровую площадку. По сигналу тренера водящий пытается осалить кого-либо из игроков. Как только это ему удалось, то игрок, которого осалили, берет за руку водящего, и они уже вдвоем продолжают игру. Осалив третьего, они берутся за руки втроем, образуя цепочку, и продолжают игру. И так до тех пор, пока не останется один не осаленный игрок. Он и объявляется победителем. Игрокам не разрешается выходить за границу игрового пространства. Нарушивший это правило, считается осаленным. Водящие в цепочке могут салить игроков, только крепко держась за руки. При разрыве цепочки, водящие должны сначала вновь взяться за руки, а потом уже продолжить игру.</p>	<p><b>- Водящий(е):</b> стараются как можно быстрее осалить игроков;</p> <p><b>- Игроки:</b> убегая стараются избегать быть осаленными;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

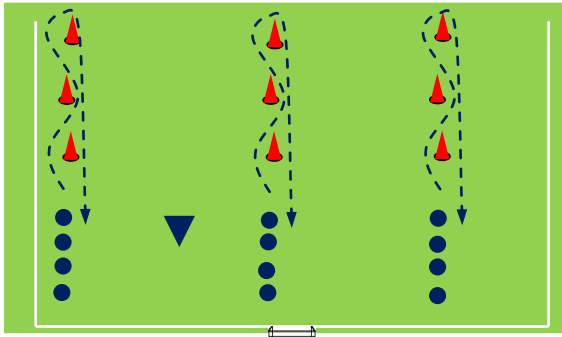
### Игра «Догонялки» («Крокодилы и страусы»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 10–15 на 20–30 м. Чертятся две параллельные линии в 1–1,5 метре друг от друга. По обе стороны площадки от них в 10–15 м. параллельно им чертятся линии дома. Пара игроков встает каждый на свою среднюю линию лицом друг другу. Расстояние между ними, соответственно, 1–1,5 м. Тренер встает перед играющими так, чтобы они одинаково его видели. Тренер подает зрительный сигнал, который определен заранее, например, поднимает вверх одну руку. Если поднимается левая рука, то игрок, находящийся слева убегает в свой дом, а игрок, располагающийся справа от тренера, догоняет его. Если поднимает правую руку, то все делается наоборот. В руку, для ясности, тренер может взять майки разного цвета, например красную и синюю. Также в руки судья может взять два мяча и отпускать один из них. Тогда сигналом к бегу будет падение правого или левого мяча. Выполняется несколько серий и ведется подсчет заработанных игроками очков. Побеждает игрок, набравший больше количество очков.</p> <p>Разновидность игры «Крокодилы и Страусы», где у каждого</p>	<p>- После сигнала быстро сориентироваться и выполнить необходимое действие (убежать и догнать);</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

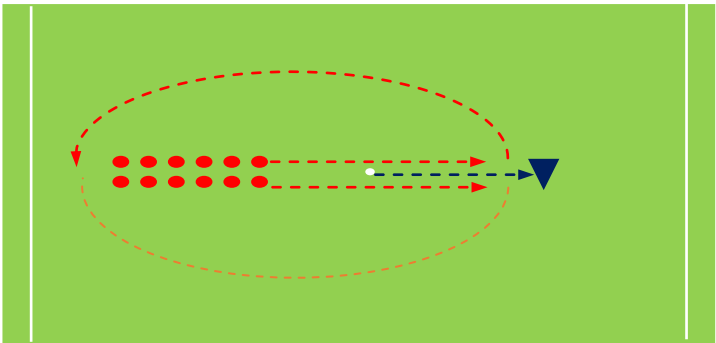
игрока за спиной заправленная манишка-хвостик. Задача вытащить хвостик.			
---	--	--	--

### Подвижные игры (техника передвижения)

#### «Эстафета»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 команды. Дистанция для эстафет – 12–15 м. 1–4 конуса на дистанции каждой команды. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования. Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед и бег спиной вперед;</li> <li>- бег приставными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п.</li> </ul> <p>Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опередить соперников и первыми закончить эстафету;</li> <li>- одержать наибольшее количество побед в эстафетах;</li> </ul>	7–10 минут	1 повторение каждого способа передвижения

## Игра «Зеркало»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две колонны. Дистанция 15–20 м для выполнения упражнения. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу. После каждого повтора игроки меняются местами. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу;</li> <li>- бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу;</li> <li>- бег скрестными шагами лицом друг к другу;</li> <li>- подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу;</li> <li>- бег с быстрыми разворотами на 360 градусов по часовой стрелке и</li> </ul>	<p>- Технически правильно выполнять перемещения;</p> <p>- соблюдать синхронность с партнером в движениях.</p> <p>Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»);</p>	<p>8–10 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

против часовой стрелки боком друг к другу; - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п.			
--	--	--	--

### Игра «Минное поле»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="220 1256 943 1603" data-label="Image"> </div> <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. 8–12 фишек («мин») внутри каждого круга в произвольном порядке. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других игроков и не наступать на фишки – «мины». Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед и бег спиной вперед;</li> <li>- бег приставными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технически правильно выполнять перемещения;</li> <li>- не покидать пределы круга;</li> <li>- не сталкиваться с другими игроками;</li> <li>- не наступать на фишки – «мины»;</li> </ul>	8–10 минут	3–4 серии

<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;</li> <li>- прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.</li> </ul>			
--	--	--	--

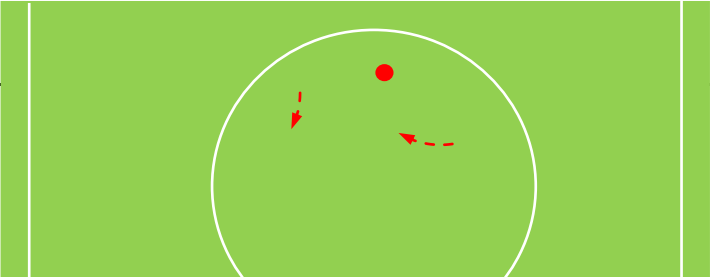
### **Игра «Паровозик»**

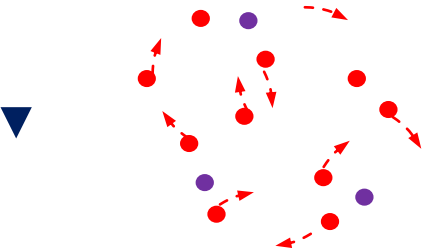
<b>Описание игры</b>	<b>Задача</b>	<b>Время игры</b>	<b>Количество повторений игры</b>
----------------------	---------------	-------------------	-----------------------------------



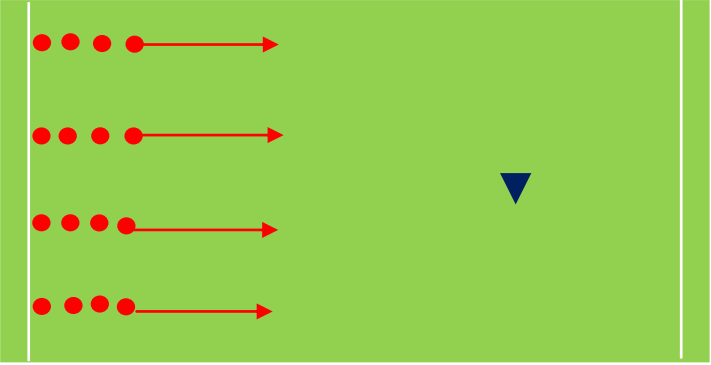
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технически правильно выполнять перемещения;</li> <li>- соблюдать дистанцию между игроками;</li> <li>- быстро реагировать на команды тренера;</li> <li>- останавливаться или изменять направления движения;</li> </ul>	8–10 минут	3–4 серии
<p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5-6 м. Тренер в центре круга. По сигналу тренера игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика». Тренер показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним. Применяются различные перемещений по часовой стрелке и против часовой стрелки, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед и бег спиной вперед;</li> <li>- бег приставными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;</li> <li>- бег с быстрыми разворотами на 360 градусов и т.п.</li> </ul> <p>По сигналу (свистку) тренера игроки должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное. Таким образом упражнение превращается в игру.</p>			

### Игра «Домик»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	- Водящие: осали	8–10 минут	3–4 серии

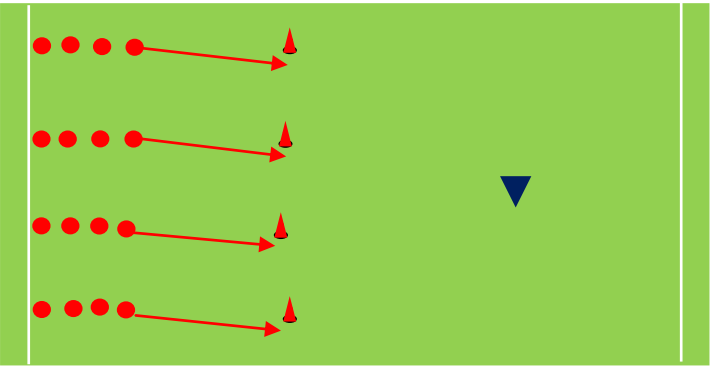
 <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Из них 2–3 водящих. Тот, кого рукой осалят водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих. По указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед и бег спиной вперед;</li> <li>- бег приставными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.</li> </ul>	<p>ть (коснуться) и запереть в «домики» всех убегающих игроков;</p> <p><b>- Убегающие:</b> перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих;</p> <p>- выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>		
--	--	--	--

### Игра «Змейка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 группы располагаются в колоннах. По сигналу тренера колонны начинают ходьбу вперёд, шагая синхронно. Тренер показывает движение, которое игроки должны точно повторить всей группой без ошибок, затем продолжить движение. 1 повтор игры выполняется на дистанции от 15 м. до 25 м. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок. Примерный перечень движений, показываемых тренером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4–6 приставных шагов в правую и левую сторону;</li> <li>- бег с высоким подниманием коленей – 6–8 шагов;</li> <li>- бег с захлестом голени назад – 6–8 шагов;</li> <li>- прыжки на двух ногах – 5–6 прыжков;</li> <li>- прыжки на одной ноге – 5–6 прыжков.</li> </ul>	<p>- Выполнить всей группой упражнение без ошибок (или с минимальным их количеством) и опередить соперников из других групп.</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

### Игра «Цепочка»

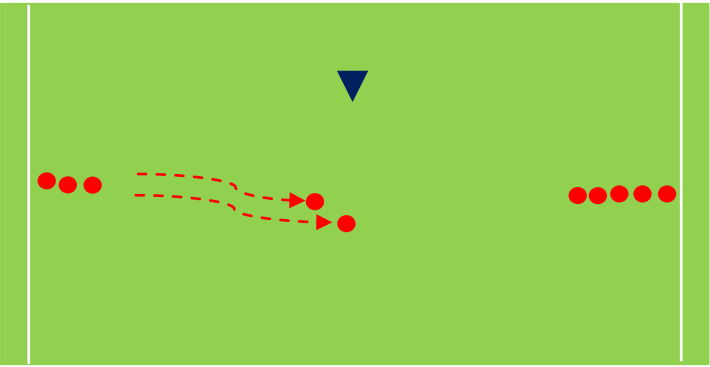
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений
---------------	--------	------------	-----------------------

			<b>игры</b>
 <p>3-4 группы располагаются в колоннах. На расстоянии 10–15 м от каждой колонны – конус или стойка. По сигналу тренера первый игрок в колонне обегает конус, возвращается и берет за руку второго, с которым повторяет то же самое, затем добавляется третий и т.д. до последнего игрока. Побеждает группа, закончившая упражнение первой. Тренер показывает разные способы перемещений для выполнения упражнения, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед;</li> <li>- бег спиной вперед;</li> <li>- бег скрестными шагами;</li> <li>- бег приставными шагами;</li> <li>- прыжки на одной ноге, на двух ногах.</li> </ul>	<p>- Завершить всей группой упражнение первыми, не допустить ошибок, опередить соперников из других групп;</p>	10–12 минут	2–4 серий

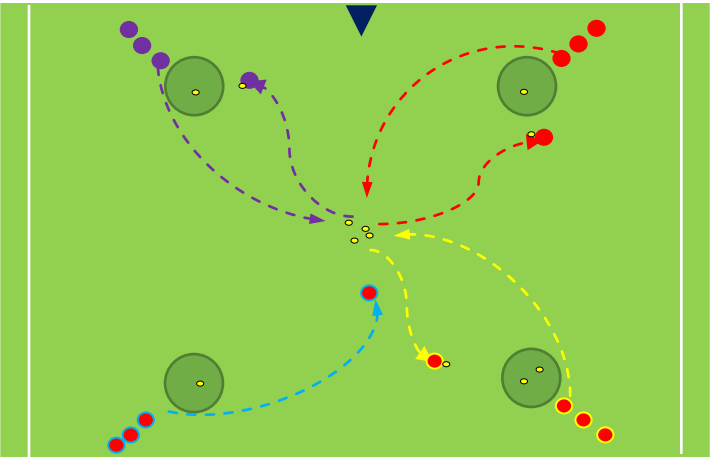
### Игра «Уход с финтом в сторону от соперника»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две группы игроков стоят в колонне по одному – одна напротив другой, между ними расположена стойка на расстоянии 5–8 м. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, не добежав 2 м. до стойки они показывают друг другу уход в одну сторону, а сами бегут в другую, обгибая стойку с разных сторон. Тренер указывает им направление движения, когда они проходят мимо партеров. Затем оба пристраиваются в конец противоположной колонны. Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться. При большом количестве игроков рекомендуется организовать ещё две группы.</p>	<p>- Уход с финтом в сторону от соперника;</p>	8–10 минут	4–6 серий

### Игра «Опека и преследование»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две колонны игроков в 12–15 м. друг напротив друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1–2 м. сзади. Ведущий (первый) часто меняет направление движения, партнёр стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигли другой стороны, стартует следующая пара – в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются. Для качественного усвоения начинать упражнение следует в медленном темпе, по мере освоения постепенно темп увеличивается. При большом количестве игроков рекомендуется организовать ещё две колонны.</p>	- Опека и преследование	8–10 минут	4–6 серий

### Игра «Развлечение, игровое состязание» («Укради мяч»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>4 группы игроков. Группы становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 8–10 м. друг от друга. В центре образовавшегося квадрата помещаются 12 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 окажутся по 4 мяча. В ходе игры разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра. Можно добавлять мячи.</p>	- Как можно быстрее собрать четыре мяча в обруч;	10–12 минут	4–6 серий

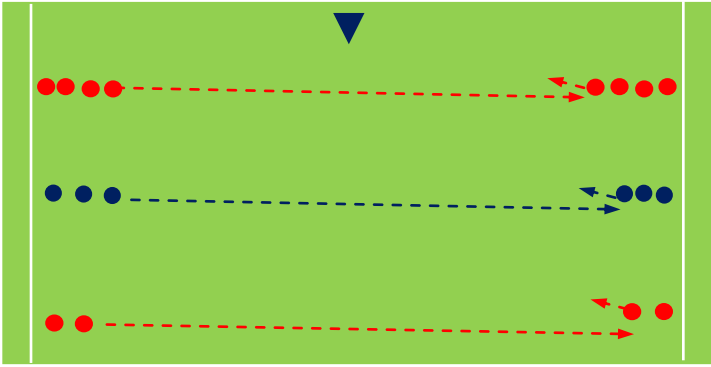
--	--	--	--

### Игра «Коршун и наседка»

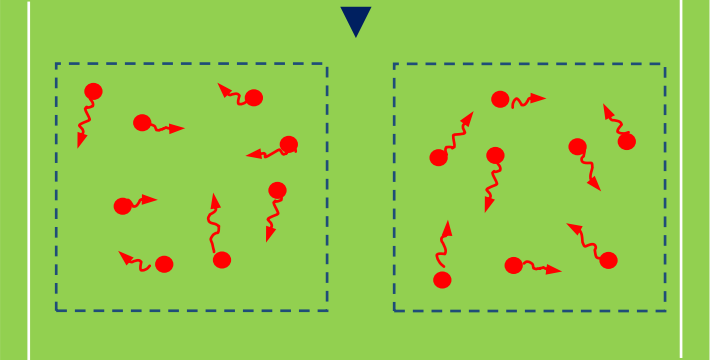
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>2–3 группы (в зависимости от количества игроков). Играющие ребята встают в колонну по одному. Первые в колоннах-«наседки», остальные-«цыплята». Выбираются «коршуны», которые по сигналу тренера пытаются осалить последних в своих колоннах. «Наседки» же, вытянув руки в стороны, мешают это сделать, им помогают «Цыплята», которые держатся за пояс впереди стоящего и стараются не расцепляться. Играют определенное время (20–40 сек.), после чего меняются «коршуны». Каждый игрок должен поучаствовать в качестве «коршуна».</p>	- Опека и уход в сторону;	8–10 минут	6–10 серий

## Подвижные игры специальной направленности с мячами

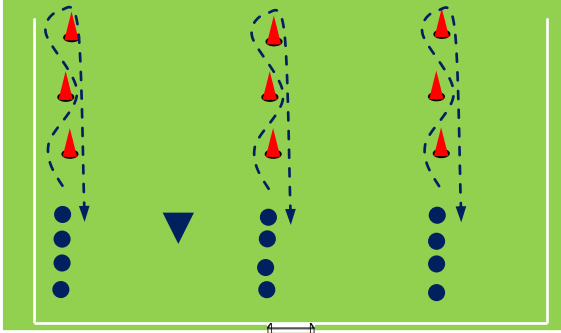
### Игра «Бег с мячом по прямой»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <p>2,4,6 групп (в зависимости от количества игроков). Группы игроков располагаются лицом друг другу на противоположных концах площадки на расстоянии 10–15 м. У каждой группы есть один мяч. Направляющий мячко ведет мяч ногой по прямой. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней стороной правой стопы;</li> <li>- внешней стороной левой стопы;</li> <li>- внутренней стороной правой стопы;</li> <li>- внутренней стороной левой стопы;</li> <li>- серединой подъема правой стопы;</li> <li>- серединой подъема левой стопы и т.п.</li> </ul>	<p>- Вести мяч «вшаге» указанным тренером способом;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>6–12 серий</p>

### Игра «Движение с мячом в разных направлениях» («Салки с ведением мяча»)

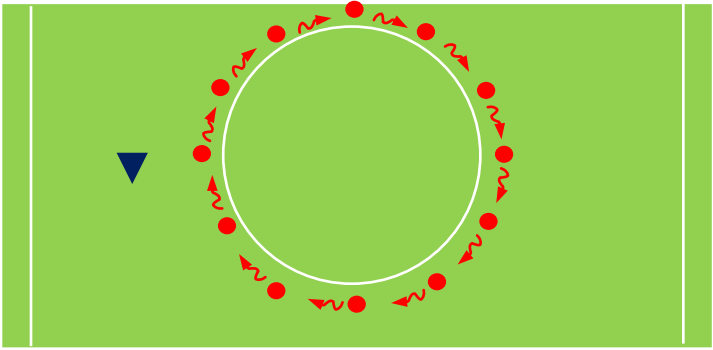
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 поля 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой в разных направлениях. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через 1–2 минуты дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяч. За каждое касание начисляется очко. И игроки должны, соответственно, избегать осталивания, стремясь уйти на безопасное расстояние. Побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени или игрок, осаливший больше всех других.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами;</li> <li>- вести мяч «в шаге», избегая быть осаленным;</li> </ul>	10–12 минут	3–4 серии

## Игра «Ведение мяча и обвод стоек»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 команды. Дистанция для эстафет – 15–20 м. Используются 6–8 конусов/фишек. Расстояние между ними 2–3 м. Игроки ведут мяч только одной ногой в шаге между конусами, используя способы, определенные тренером. Обведя последний конус осуществляет ведение по прямой или также между конусами. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию. По мере освоения можно усложнить упражнение, задать командам определенную скорость или сблизить конусы, ужесточив маневр для слалома. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней стороной правой стопы;</li> <li>- внешней стороной левой стопы;</li> <li>- внутренней стороной правой стопы;</li> <li>- внутренней стороной левой стопы;</li> <li>- серединой подъема правой стопы;</li> <li>- серединой подъема левой стопы и т.п.</li> </ul>	<p>- Вести мяч «в шаге» между конусами и по прямой с увеличением скорости движения;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>1 повторение каждого способа передвижения</p>



### Игра «Догонялки»

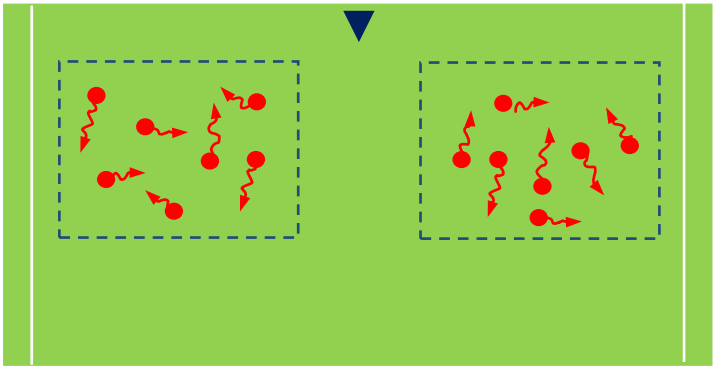
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. У каждого игрока мяч. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;</li> <li>- внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;</li> <li>- серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.</li> </ul>	<p>- Вести мяч «в шаге», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

### Игра «Минное поле» с ведением мяча

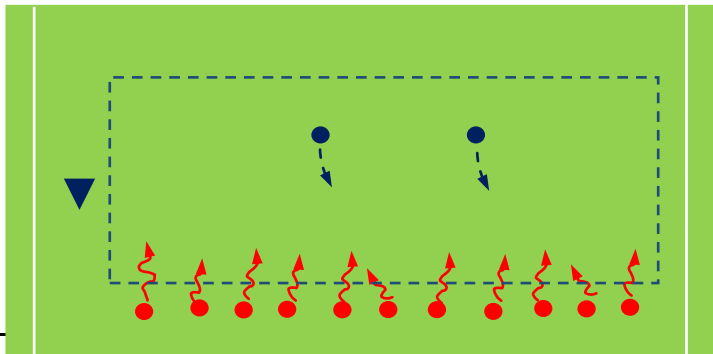
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. – «минные поля». У каждого игрока мяч. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других игроков и не выходить за пределы</p>	<p>- Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом;</p> <p>- избегать выхода своего мяча за пределы круга;</p> <p>- избегать касаний своим мячом мячей других игроков;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

<p>круга. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней стороной правой стопы, левой стопы;</li> <li>- внутренней стороной правой стопы, левой стопы;</li> <li>- серединой подъема правой стопы, левой стопы;</li> <li>- серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.</li> </ul> <p>Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок.</p>			
--	--	--	--

### Игра «Замри-отомри»

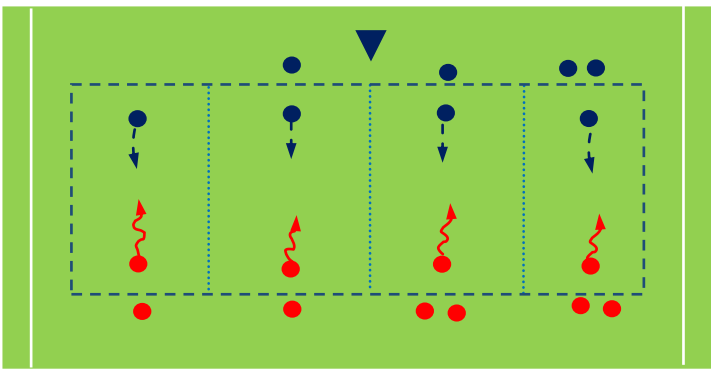
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 поля (в зависимости от количества игроков) 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через каждые 30–40 сек. ведения по свистку тренера – команде «замри» – игроки должны остановить мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подошвой правой ноги; - подошвой левой ноги;</li> <li>- подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом;</li> <li>- подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом;</li> <li>- подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом;</li> <li>- подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью;</li> <li>- подошвой любой ноги, затем сесть на мяч.</li> </ul> <p>По команде «отомри» игроки возобновляют ведение мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами;</li> <li>- Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера;</li> </ul>	10–12 минут	3–4 серии

### Игра «Охотники»

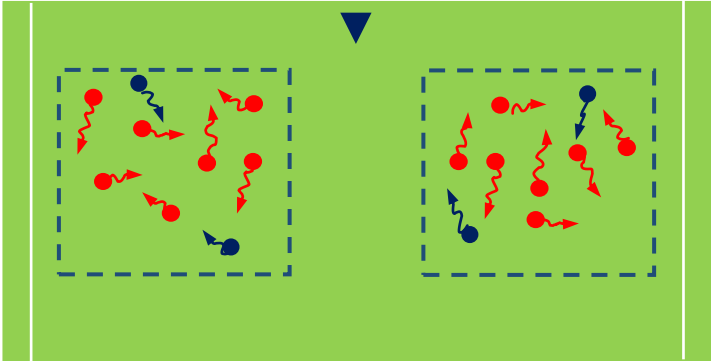
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Водящие:</b> осалить как можно больше игроков;</li> <li>- <b>игроки с мячами:</b> быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать</li> </ul>	10–12 минут	3–4 серии

<p>Площадка 8–15 на 18–30 м. 2–3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой. Тот, кого рукой осалят водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих.</p>	осаленных партнёров;		
--	----------------------	--	--

### Игра 1x1 – «Пересечение линии»

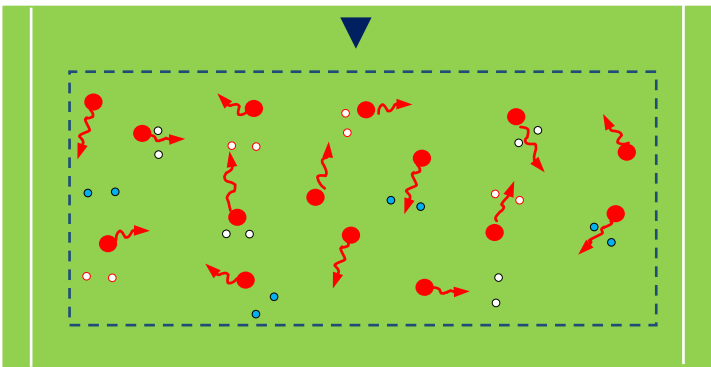
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Игра 1x1, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. Свободная игра 1x1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения или символических ворот обозначенных, из фишек/конусов шириной 1–2 м. На одном поле – от 3 до 7 игроков. Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.</p>	- Завести мяч за лицевую линию соперника или символических ворот;	10–12 минут	8–10 серий

### Игра «Домики»

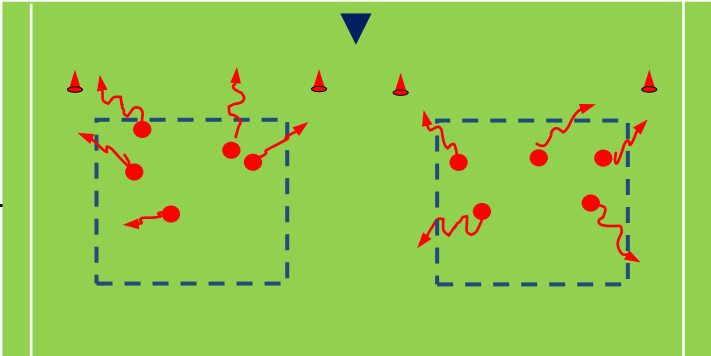
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<p>- <b>Водящие:</b> осалить (коснуться) своим мячом мяч убегающих;</p> <p>- <b>Убегающие:</b> вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать</p>	10–12 минут	4–5 серий


<p>1–2 поля. У каждого игрока мяч. 2 водящих. Все игроки ведут мяч ногой. Тот, чьего мяча своим мячом коснутся (осалят) водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны и наступив подошвой ноги на мяч. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись до его мяча своим мячом. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих. Возможен вариант игры на двух полях одновременно при большом количестве игроков. Размер поля для игры – 8–12 на 8–12 м (в зависимости от количества игроков).</p>	<p>осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>		
---	---	--	--

### Игра «Светофор»


Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 9–15 на 8–30. У каждого игрока мяч. На поле расположены 9–15 «ворот» из фишек трёх разных цветов (по 4–5 каждого цвета). Ширина «ворот» – 1 м. Тренер называет три цвета, например: «Синий, белый, жёлтый!». И цифру, например: «Пять!». Это означает, что в указанной последовательности игроки должны провести мяч через «ворота» указанного цвета и повторить эту серию пять раз. Возможны варианты выполнения ведения различными способами ведения (в зависимости от уровня подготовленности). Закончивший серию первым объявляется победителем.</p>	<p>Провести мяч между фишками разного цвета в определённой последовательности;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

### Игра «Кто последний?»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<p>Выполнять ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера на</p>	<p>12–15 минут</p>	<p>5–7 серий</p>

 <p>Размер площадки 7–12 на 7–12 м. За пределами поля на расстоянии 3–5 м от углов – 4 конуса. По заданию тренера игроки внутри квадрата выполняют ведение мяча различными способами. Задача игроков во время ведения – контроль мяча, не покинуть пределы квадрата и не столкнуться друг с другом. Через определённое количество времени тренер подаёт сигнал, по которому игроки должны на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов и вернуться в квадрат;</p>	<p>максимальной скорости обвести один из четырёх конусов и вернуться в квадрат;</p>		
--	---	--	--

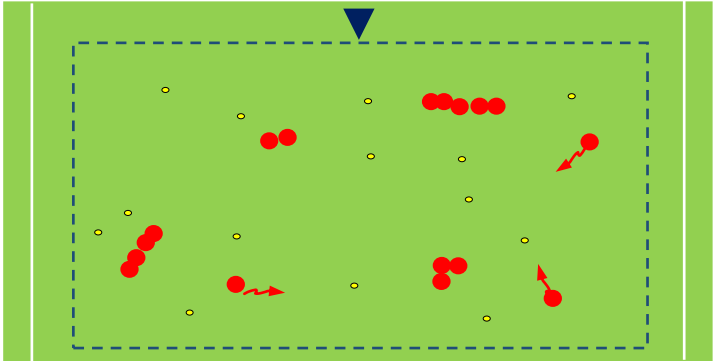
### Игра «Догонялки» вокруг конусов

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–7 м. У каждого игрока мяч. 8–10 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга вдоль по линии центрального круга. Число конусов равно числу игроков. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении, обводят каждый конус по кругу и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Победителем игры становится тот, кто обгонит наибольшее количество соперников. Применяются различные способы ведения и разворотов при обводке конусов в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разворот подошвой правой и левой ноги;</li> <li>- ведение внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;</li> <li>- ведение внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- ведение внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- ведение внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;</li> <li>- ведение серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- ведение серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.</li> </ul>	<p>- Вести мяч «в шаге», обводить конусы, догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

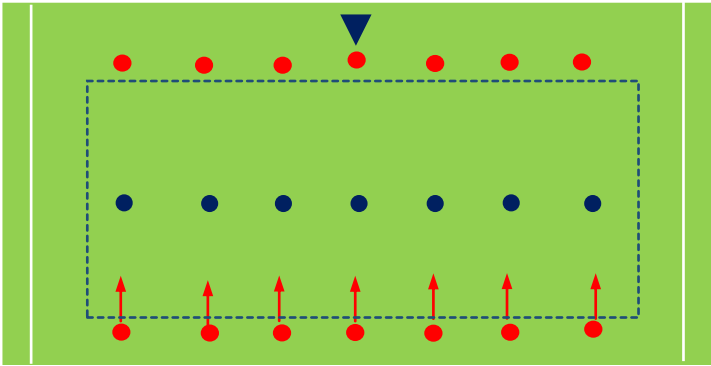
## Игра «Дружба»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 9–20 на 18–30 м. Участвуют 3–4 команды. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренера например: «дружат синие и красные» две команды должны оставить мячи и создать круг и обняться. По команде «все дружат» все 3 или 4 цвета делают круг. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение внешней стороной правой стопы;</li> <li>- ведение внешней стороной левой стопы;</li> <li>- ведение внутренней стороной правой стопы;</li> <li>- ведение внутренней стороной левой стопы;</li> <li>- ведение серединой подъема правой стопы;</li> <li>- ведение серединой подъема левой стопы и т.п.</li> </ul>	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать круг;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>6–8 серий</p>

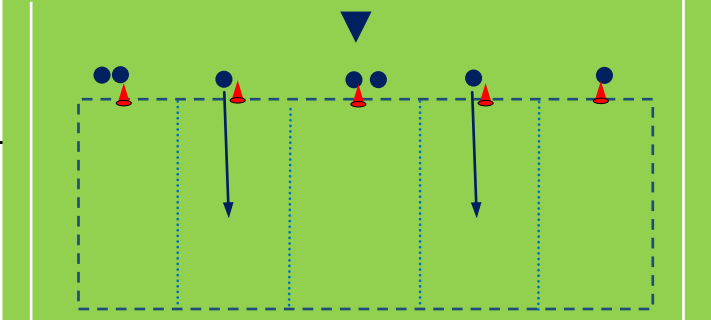
### Игра «Игра по номерам»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 9–20 на 15–30 м. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренера выкрикивает цифру например-2,3,4,5 и т.д. При этой команде игроки бросают свой мяч и за 4–5 секунд образуют группу, взявшись за руки из такого количества людей, какая названа цифра. Те, кто не организовался в группы, засчитывается штрафное очко. Побеждает тот игрок, у которого меньше всего штрафных очков. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение внешней стороной правой стопы;</li> <li>- ведение внешней стороной левой стопы;</li> <li>- ведение внутренней стороной правой стопы;</li> <li>- ведение внутренней стороной левой стопы;</li> <li>- ведение серединой подъема правой стопы;</li> <li>- ведение серединой подъема левой стопы и т.п.</li> </ul>	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать группы;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>6–8 серий</p>

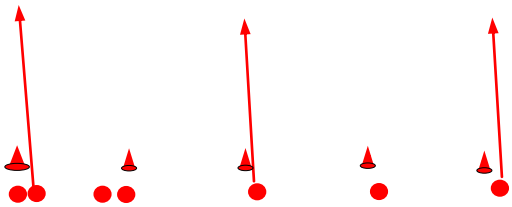
### Игра «Вышибалы»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3 группы. Размер поля 9-15 на 18-30 м. Одна команда располагается в центре поля, две других – на лицевых линиях. Все мячи находятся на одной стороне. Игроки по сигналу тренера выполняют удары, стараясь попасть в игроков в центре поля. Игроки, в которых попал мяч, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки. Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Команды поочередно заходят в центр поля. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится команда, дольше всех находившаяся в центре поля.</p>	<p>- как можно быстрее «выбить» всех игроков команды в центре поля;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>3–5 серий</p>

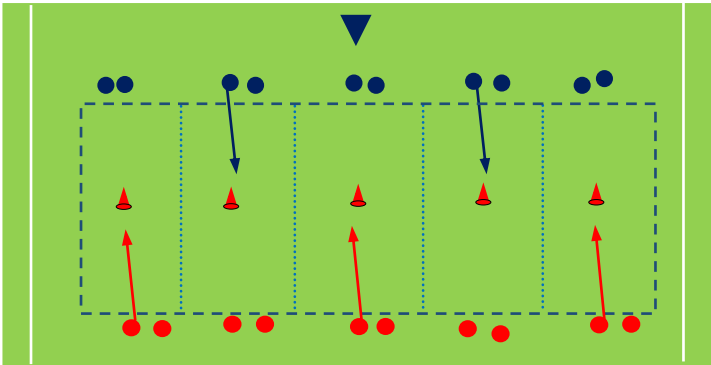
### Игра 1 x 1 «Снайпер»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<p>- Сбить конус на лицевой линии поля соперника;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>3–5 серий</p>




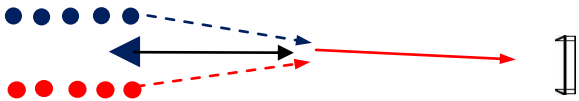
 <p>На одном поле – 2–4 игрока, размер поля 10–15 на 4–6 м. На лицевой линии каждого игрока – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь сбить конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, сбивший больше всех конусов. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим).</p>			
--	--	--	--

### Игра 1 x 1 «Перестрелка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>На одном поле находятся 2–4 игрока, размер поля 15–18 на 8–10 м. В середине каждого поля – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь попасть в конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, набравший больше всех очков. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим).</p>	- Попасть мячом в конус в центре поля;	10–15 минут	4–6 серий

### Старты с ударом в ворота

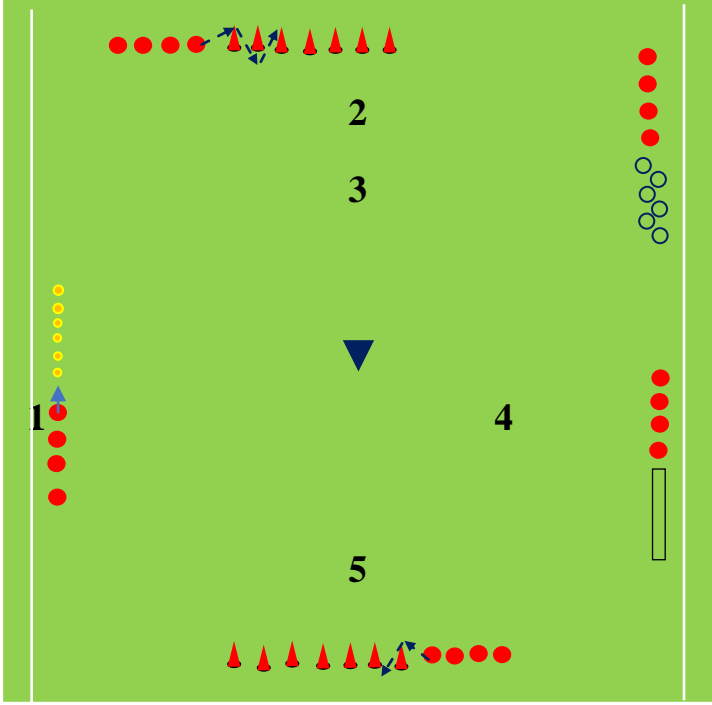
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	- Забить мяч ударом в ворота,	10–15 минут	4–6 серий

 <p>Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 10–15 м от ворот. Размер ворот – 1,5x1 м.; 3x2 м.Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед между игроками.Игроки на максимальной скорости догоняют мяч и бьют в ворота. После удара переходят в другую колонну.Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером от 5 м до 10 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков.Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках. В малые ворота упражнение выполняется без вратарей. В ворота 3x2 на усмотрение тренера и пожеланию детей.</p>	опередив соперника;		
--	---------------------	--	--

### Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 группы. У каждой группы 8–10 фишек на расстоянии 30-40 см, 1 конус за фишками на расстоянии 5 м.Тренер показывает упражнение, которое игроки поочередно повторяют. После последней фишки выполняется рывок до конуса. Упражнения выполняются одновременно всеми группами.Примерный перечень способов выполнения упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частота лицом вперед по прямой, наступать 1 раз между конусами;</li> <li>- частота лицом вперед короткими приставными шагами «змейкой»;</li> <li>- частота спиной вперед короткими приставными шагами «змейкой»;</li> <li>- частота боком, наступать 2 раза между фишками;</li> <li>- частота боком, движение между фишками вперед-назад;</li> <li>- другие движения.</li> </ul>	- Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп;	10–12 минут	3–4 серий

**Круговая тренировка – упражнения на станциях**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>4-5 станций, на которых располагаются от 3 до 6 игроков. На каждой станции выполняется 2-4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности игроков). Тренер показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения. После выполнения определённого тренером количества повторов группа переходит на</p>	<p>- Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости;</p>	<p>10-12 минут</p>	<p>2-3 повтора</p>

<p>следующую станцию. Примерный перечень упражнений на станциях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) упражнения на частоту между 6–8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;</li> <li>2) бег спиной вперёд между 8–10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м);</li> <li>3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6–8 обручей (расстояние 30 см);</li> <li>4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;</li> <li>5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8–10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).</li> </ol> <p>Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков.</p>			
---	--	--	--