

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №281»
(МАДОУ «Детский сад «281»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №281»
Протокол №1 от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом завидующего
МАДОУ «Детский сад №281»
Приказ №250 от 25.08.2023



Е.А. Бажина

**Бажина
Елена
Алексеевна**

Подписано
цифровой подписью:
Бажина Елена
Алексеевна
Дата: 2023.09.22
15:28:46 +07'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-
спортивная
Срок реализации: 7 месяцев
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Автор-составитель:
Предыбайло Алексей Олегович
педагог дополнительного образования

БАРНАУЛ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| № | Наименование разделов | Стр. |
|-----------|---|------|
| 1 | Целевой раздел | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи реализации Программы | 5 |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию Программы | 5 |
| 1.4. | Возрастные особенности детей 4-5 лет | 6 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| 2. | Содержательный раздел | |
| 2.1. | Используемые методы и приемы обучения | 8 |
| 2.2. | Календарно – тематическое планирование | 11 |
| 3. | Организационный раздел | |
| 3.1. | Материально – техническое обеспечение Программы | 16 |
| 3.2. | Формы аттестации | 16 |
| 3.3. | Календарный учебный график | 17 |
| 3.4. | Учебный план | 18 |
| | Список литературы | 20 |
| | Приложения | 21 |
| | Лист изменений и дополнений | 54 |

1. Целевой раздел

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - спортивная игра, целью которой является забить кожаный мяч прямо в ворота противника, действуя всеми частями тела, исключая руки. Та команда, которая на протяжении матча забивает голов больше - побеждает. Футбол довольно долгое время неизменно является практически самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол довольно долгое время неизменно является практически самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Актуальность данной темы состоит в обучении техническим действиям юных футболистов 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Самое важное в этом периоде, обучить технике футбола, заложить фундамент, это очень важно для дальнейшего обучения технике футбола, для многих необходим высокий уровень техники приема мяча или удара по воротам. Возрастающая конкуренция в мировом футболе вырастает каждый день, на сколько человек выкладывается на столько он и будет играть. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной подготовке юных футболистов, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционируют футболисты.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплексных качеств, на обучение техники и тактике и совершенствование полученных знаний.

Срок реализации дополнительной образовательной программы по футболу для 4-5 лет, состоит из 7 месяцев обучения;

Продолжительность академического часа
тренировочного занятия в зависимости от возраста учащихся

| | |
|--|---------|
| Возраст (лет) | 4-5 лет |
| Продолжительность одного академического часа | 20 мин |

Учебное занятие состоит из двух часов. Продолжительность одного учебного занятия – 20мин. (соответственно возраста) с перерывом 10 минут для отдыха спортсменов.

Формирование спортивно-оздоровительных групп и определение тренировочной нагрузки занимающихся

| Год обучения | возраст | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный и количественный состав группы (человек) | Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|--------------|---------|--|--|---|---|
| 7 месяцев | 4-5 лет | 10 | 15-20 | 35 | 2 |

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.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Целью занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на этап начальной подготовки.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная физическая подготовка – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию у обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к тренеру.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний;
- Самостоятельная работа учащихся;
- Проведение «Дня здоровья» совместно с родителями.

1.3. Принципы формирования Программы

- Доступности и индивидуализации (весь материал интересен и доступен, подобран с учётом индивидуальных и возрастных особенностей на основе интересов и способностей каждого ребёнка);
- Принцип развития от простого к сложному (содержание и деятельность выстроена с учётом усложнения – от выполнения простых упражнений к более сложным);
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности (программа реализуется через системное, перспективное и календарное планирование);
- Принцип единства развития познавательной и эмоциональной сферы ребёнка;

Содержание Программы реализуется через следующие виды деятельности:

- Игровая (кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика, подвижные игры, самомассаж);
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)
- практическая (открытые мероприятия и спортивные праздники).

1.4. Возрастные особенности детей 4-5 лет

В 4-5 лет проявляются в дальнейшем росте и развитии детского организма, совершенствовании физиологических функций и процессов. Активно формируется костно-мышечная система. Продолжает расширяться круг общения ребенка с миром взрослых и детей. Взрослый воспринимается им как образец, он берет с него пример, хочет во всем походить на него.

Возникает и развивается новая форма общения со взрослым — общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность. На ее основе (в первую очередь игры) формируется детское сообщество.

На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Познавательное развитие продолжается по следующим направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются представления и знания его о мире.

Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления.

При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений, что позволяет им каждый день делать удивительные «открытия».

Дети 4-5 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Дети способны запомнить последовательность движений.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

| № п/п | Содержание разделов | Знания | Умения |
|-------|---|---|---|
| 1 | Теоретическая подготовка | -основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития футбола; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола; -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; | соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки. |
| 2 | Общая физическая подготовка | Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. | Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты; |
| 3 | Специальная физическая подготовка | -роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. | -выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. |
| 4 | Техническая подготовка | Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема | -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола. Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема |
| 5 | Тактическая | Знать деятельность футболиста на поле. | - выполнять простейшие групповые действия |
| 6 | Текущие, контрольные и переводные испытания | -методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы. | -выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке |
| 7 | Участие в соревнованиях | -календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста; | Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Висение каникулы». |

| | | | |
|---|--------------|--|---|
| 8 | Учебные игры | Знать упрощенные правила игры на площадке 40x20 м. | Играть в футбол в ограниченном составе 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 более |
|---|--------------|--|---|

II. Содержательный раздел

2.1. Используемые методы и приемы обучения:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, и деомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- 3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
 - способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
 - стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
 - способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
 - умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
 - истинным профессионализмом;
 - быть генератором создания «командного духа»;
 - способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
 - готовностью выполнить большие нагрузки;
 - умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
 - стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».
- Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно. На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:
- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
 - научить, объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения.

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 третируется воспитанник.

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 непустой 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. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков 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. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества 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 спортсмен 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 спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

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

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

Сила личного примера тренера 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 тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

2.2. Календарно – тематическое планирование

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩЕГО ФУТБОЛИСТА

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

- 1) план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- 2) план работы в микроцикле;
- 3) план работы в годичном цикле.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения.

Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечнососудистую, 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.

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.

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

| Часть тренировки | Содержание | Дозировка |
|------------------|--|-------------|
| подготовительная | <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Кто подходил» - 5 мин. • Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера». • Юные игроки располагаются в колоннах по 4-6 чел. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны - по 2-3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача - сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое. • У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20м x 20 м, мяч вести - внутренней частью подъема. | 5-минут |
| Основная | <p>Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы».</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы. • Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы. • Подвижная игра - 3 мин. • Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами. • Упражнение на координацию со скакалками. <p>Игровая часть тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия - 3 мин. • Игра 3 на 3 игрока на площадке 15 м x 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам. • Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2-3 м. | 10-12 минут |
| Заключительная | футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении сидя. | 2-3 минут |

Ориентировочная программа недельного микроцикла (4 -5лет)

| День недели | Кол-во занятий | Преимущественная направленность занятий | Дозировка (мин) 4-5 лет (20мин) | Нагрузка |
|-------------|----------------|---|---------------------------------|----------|
| Вторник | 1 | Теория. Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике ударов, остановки и ведению мяча. Игра в мини-футбол | 3 7 10 | Средняя |
| Пятница | 1 | Теория. Развитие гибкости и ловкости: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра в мини-футбол | 3 7 10 | Средняя |

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Содержание работы с юными футболистами определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалифицированных футболистов, возрастными особенностями и возможностями футболиста.

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:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием в навыках выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовке как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактике в нападении и защите;
- в физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;
- содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков.

Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Программа содержит материал планирования подготовки футболистов; материал по основным компонентам подготовки: физической, технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по футболу, предусматривает проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; создание условия для проведения регулярных и круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использования данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

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

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано 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 подготовке для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов 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, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки, значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, тренажерами. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей техники игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических, для 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 в единстве, решаются вопросы 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, в нападении и защите);
- переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ НАГРУЗКИ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль 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 лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная |

| | | | |
|--------------|-------------------|--|---|
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение 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, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, шум в ушах, сердцебиение, одышку | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

III. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение Программы

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт;
3. футбольные ворота 2х3 2шт;
4. футбольные ворота 1,5х2 2шт;
5. стойки для обводки 20 шт;
6. отражающие стенки 2шт;
7. легкоатлетические барьеры 10шт.

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект конусов;
4. комплект барьеров;
5. мячи футбольные;
6. планшет магнитный;
7. сетка для мячей;
8. компрессор для накачивания мячей;

3.2. Формы аттестации

В ходе реализации Программы предполагается участие в открытых занятиях совместно с родителями, фотоотчет на сайт ДОУ.

По окончании срока реализации Программы итоговый документ не выдается.

Оценочные материалы

Ежегодно проводится анкетирование родителей (законных представителей), по результатам которого планируется деятельность на следующий учебный год с учетом мнения и пожеланий родителей.

Оценочным материалом являются продуктивные формы деятельности: совместные мероприятия с родителями и другие мероприятия. Результаты оценивания используются для планирования деятельности специалистов и администрации ДООУ на следующий учебный год с учетом анализа деятельности на текущий учебный год.

3.3. Календарный учебный график

| 1. Режим работы учреждения | | | |
|---|--------------------------|--|------------------------------|
| Продолжительность учебной недели | | 5 дней (с понедельника по пятницу) | |
| Время работы возрастных групп | | 10,5 часов | |
| Нерабочие дни | | Суббота, воскресенье и праздничные дни | |
| 2. Продолжительность учебного года | | | |
| Учебный год | | Со 02.10.2023 по 26.04.2024 | |
| 1 полугодие | | Со 02.10.2023 по 29.12.2023 | |
| 2 полугодие | | С 09.01.2024 по 26.04.2024 | |
| Организация каникулярного отдыха в детском саду (середина учебного года, летний период) имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении. Для эффективного физиологического и психологического развития детей планирование каникулярного отдыха тщательно продумывается. | | | |
| Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МАДОУ «Детский сад № 281» | | | |
| 3. Продолжительность занятий | | | |
| Младшая группа (3-4 года) | средняя группа (4-5 лет) | старшая группа (5-6 лет) | Подготовит. группа (6-7 лет) |
| | 20 минут | | |
| 4. Перерывы между занятиями 10 мин. | | | |
| 5. Праздничные (нерабочие дни) | | | |
| День народного единства | 04.11.2023 по 06.11.2023 | | 3 дня |
| Новогодние каникулы, Рождество Христово | 30.12.2023 – 08.01.2024 | | 10 дней |
| День защитников отечества | 23.02.2024 по 25.02.2024 | | 3 дня |
| Международный женский день | 08.03.2024 по 10.03.2024 | | 3 дня |

3.4 Учебный план

| Наименование | Кол-во занятий в неделю | Количество занятий в месяц | | | | | | | Кол-во занятий в год |
|------------------------|-------------------------|----------------------------|--------|---------|--------|---------|------|--------|----------------------|
| | | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | |
| «Футбол» (4-5 года) | 2 | 9 | 7 | 9 | 7 | 7 | 8 | 9 | 56 |

| Теоретическая подготовка | | |
|---|---|--------------|
| Тема раздела подготовки | Краткое содержание темы раздела | Кол-во часов |
| Техника безопасности | Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесу - парковой местности и тд. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. | 2 |
| Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. | Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений. | 1 |
| Сущность спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов. | 1 |
| Основные виды подготовки юного спортсмена. | Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов | 1 |
| Контроль пульса во время тренировочного занятия. | Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных сокращений. | 1 |
| Спортивные соревнования. | Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований. | 1 |
| Физическая подготовка | | |
| Общая физическая подготовка- Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости. | Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения- группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей мячом по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики» и т.д. | 10 |

| | | |
|---|--|-----------|
| | Эстафеты и игры с мячом. | |
| Специальная физическая подготовка | <p>Воспитание физических качеств:</p> <p>Развитие гибкости- ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат).</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой: нбклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие быстроты- повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.</p> <p>Развитие ловкости- разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в</p> | 10 |
| | <p>равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.</p> <p>Развитие силы-упражнения с преодолением</p> | |
| Техническая и тактическая подготовка | | |
| Техническая подготовка - должна быть направлена на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе. | <p>Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх в право, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.</p> <p>Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.</p> <p>Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.</p> <p>Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема</p> | 11 |
| Тактическая подготовка. Цель - дать новичку – футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. | <p>Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)</p> <p>Игры в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м.</p> | 7 |
| Соревнования и контрольные игры | | |
| Тренировочные игры | Игры в футбол в ограниченном составе 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 40х20 м. | 4 |
| Контрольные игры контрольные испытания | <p>контрольные испытания (согласно возраста)</p> <p>Мини-футбол</p> | 3 |
| Самостоятельная работа | | |
| Самостоятельная работа | Упражнения и задания по улучшению и совершенствованию физических и технических навыков футболистов, а так же задания по теоретической подготовке. | 4 |

Итого 56 часа

Литература

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва, 1992.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивные игры. - М.: ФиС, 1980.
6. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М., ФиС, 1979.
7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
9. Годик М.А., Бороздов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва 2011г.
10. Держач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1985.
11. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера Москва 2011
12. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ»«Астрель» 2007
13. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983.
14. Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: ФиС, 1981.
15. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набазниковой. - М.: ФиС, 1982.
17. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008
18. Рогальский Н., Дегель Э. футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
19. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: ФиС, 1986.
20. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.; ФиС, 1980.
21. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
22. Чанади А. футбол. Техника. - М.; ФиС, 1978.
23. Ченади А. футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1981.
24. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1980.
25. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984.

УПРАЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

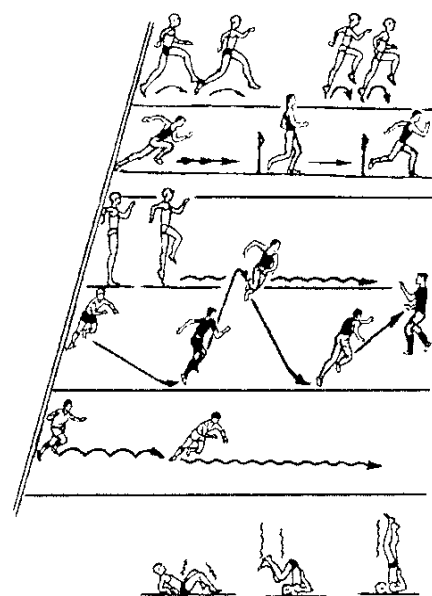
Техника передвижений

Беговые упражнения

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

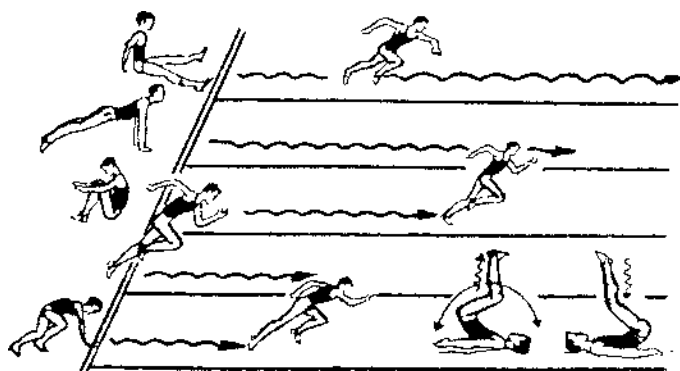
Беговые упражнения с изменением скорости

1. Бег коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180° , 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера



Старты из статических исходных положений

1. Старт из положения сидя, полуприсидя, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.



Остановка катящегося мяча в парах

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой. Рис. 1.

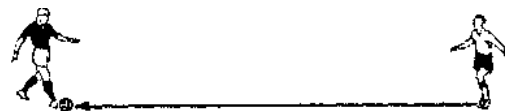


Рис. 1

2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.



Рис. 2

3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно. Рис. 2.



4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы. Рис. 3.

5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении. Рис. 1.



Рис. 1

2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину. Рис. 2.

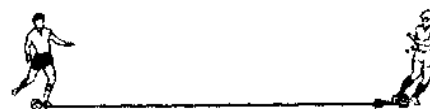


Рис. 2

3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину. Рис. 3.



Рис. 3

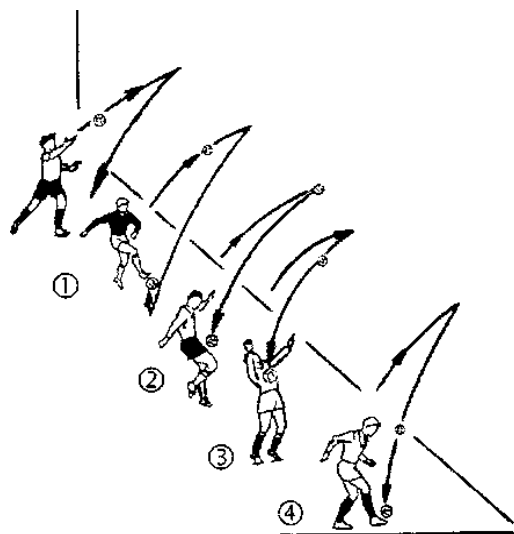
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения - «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.

5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания. Рис. 4.



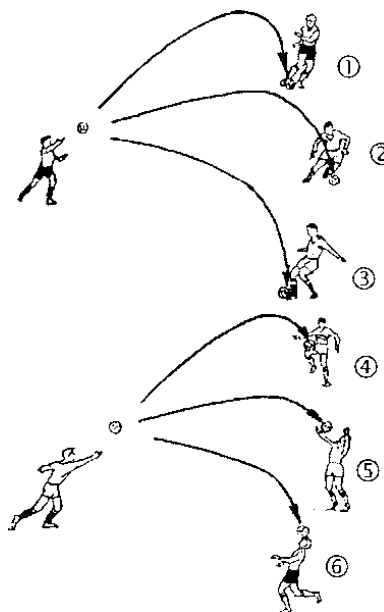
Остановка летящего мяча

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли (1).
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром (2).
3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью (3).
4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы (4).
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.



Остановка летящего мяча в парах

1. Остановка летящего мяча в парах:
 - а) внутренней частью стопы (1);
 - б) внешней частью стопы (2);
 - в) верхней частью стопы (3).
2. Остановка летящего мяча бедром (4).
3. Остановка летящего мяча грудью (5).
4. Остановка летящего мяча головой (6).
5. То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы в движении.



Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага. Рис. 1.



Рис. 1

2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом,



Рис. 2

с наката, сделанного партнером. Рис. 2.
3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы. Рис. 3.



Рис. 3

4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.



Рис. 4

5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°. Рис. 4.



6. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки. Рис. 5.

Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

1. Прием и передача мяча в парах внутренней частью стопы в два касания. Рис. 1



Рис. 1

2. То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед. Рис. 2.



Рис. 2

3. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место. Рис. 3.

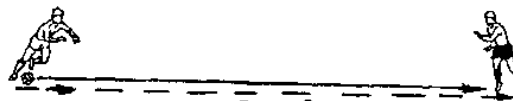


Рис. 3

4. То же, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на свое место. Рис. 4.

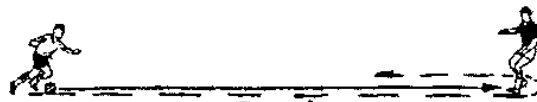


Рис. 4

5. Соревнование:

- 1) Кто быстрее сделает 20 передач.
- 2) Кто больше сделает точных передач.

Передачи мяча в парах со сменой позиции

1. Передача мяча в парах. После передачи партнеру обежать стойку.

Рис. 1.

2. То же, что упр. 1, только обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место.

3. То же, что упр. 1, только обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек.

4. То же, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно обегают стойку.

5. То же, что упр. 1, только после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу.



Рис. 1

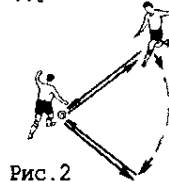


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.

2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага.

3. Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар.

Рис. 1.

4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т.д.

Рис. 2.

5. Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой



Рис. 1

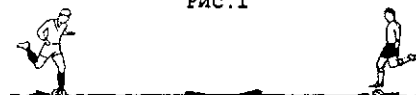


Рис. 2



Рис. 3

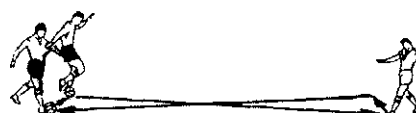
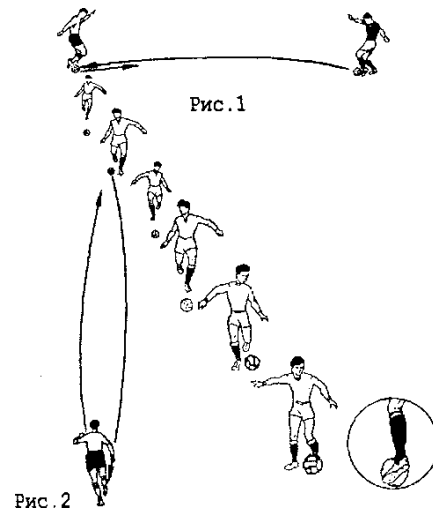


Рис. 4

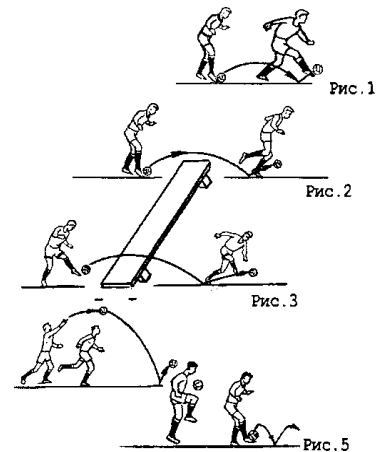
Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу. Рис. 1.
2. Удар внешней частью стопы с шага. Рис. 2.
3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.
4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.
5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.



Удары ногой по прыгающему мячу

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы. Рис. 1.
2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку. Рис. 2.
3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой. Рис. 3.
4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой. Рис. 4
5. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования. Рис. 5.



Удары по прыгающему мячу в движении

1. Удар по прыгающему мячу после ведения и подброса его ногой. Рис. 1.

2. Удар ногой по прыгающему мячу после ведения и переброса его через скамейку. Рис. 2.

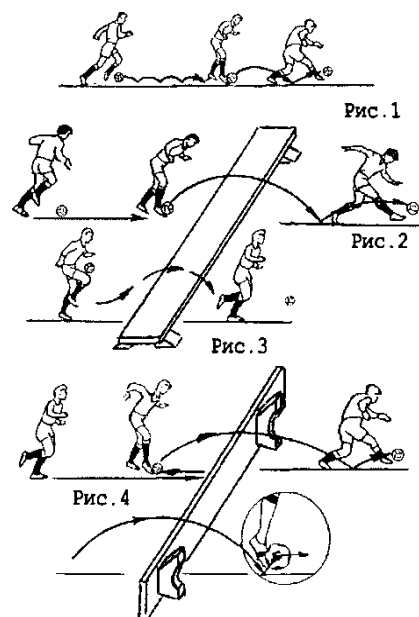
Вариант выполнения:

удар по прыгающему мячу после жонглирования. Рис. 3.

3. То же, что упр. 2, только переброс мяча идет одной ногой, а удар выполняется другой ногой.

4. То же, что упр. 2, только удар по прыгающему мячу выполняется после передачи мяча в скамейку и последующего переброса. Рис. 4.

5. То же, что упр. 4, только все элементы упражнения выполняются слабой ногой.



Ведение мяча различными способами

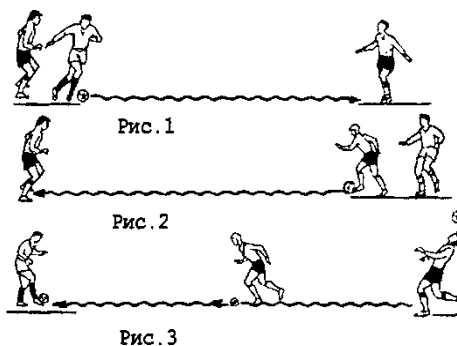
1. Ведение мяча только правой или только левой ногой. Рис. 1, 2.

Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования. Рис. 3.

2. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.

3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.

4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.



Ведение мяча с различными задачами

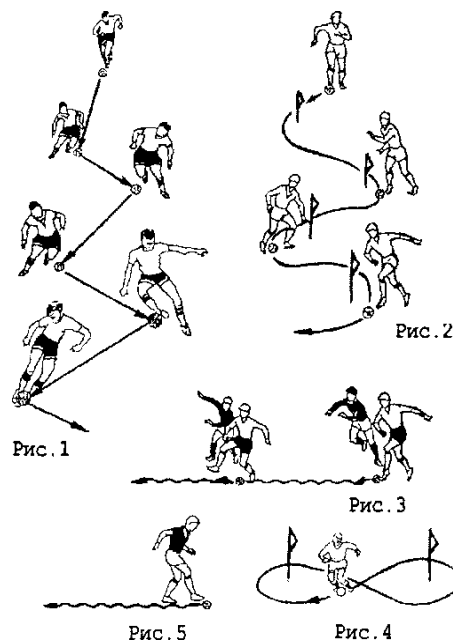
1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы. Рис. 1.

2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек. Рис. 2, 4.

3. Ведение мяча дальше от противника ногой, закрывая мяч корпусом. Рис. 3.

4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.

5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой. Рис. 5.



Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения. Рис. 1.

2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы. Рис. 2, 3.

3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча:

а) максимальное;

б) минимальное.

4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

5. Ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спину и т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площади сразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременно и т. д. Рис. 4, 5.

6. Ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную позицию под левую и правую ногу, ведение мяча после ускорений, рывков, прыжковых упражнений и т. д., ведение после приема мяча от партнера. Рис. 6.

Рис. 1

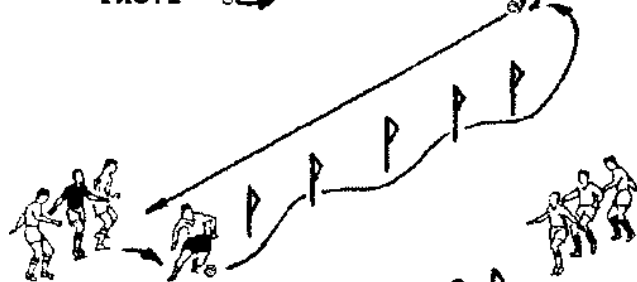


Рис. 2

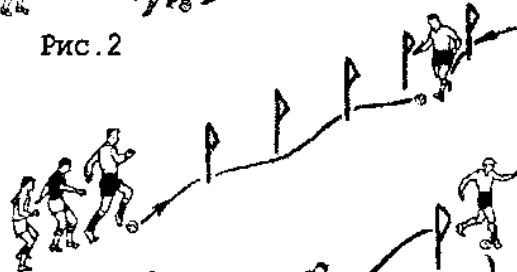


Рис. 3



Рис. 4

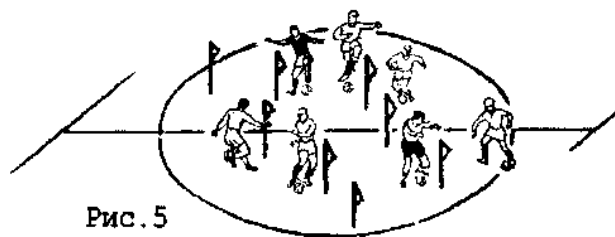


Рис. 5

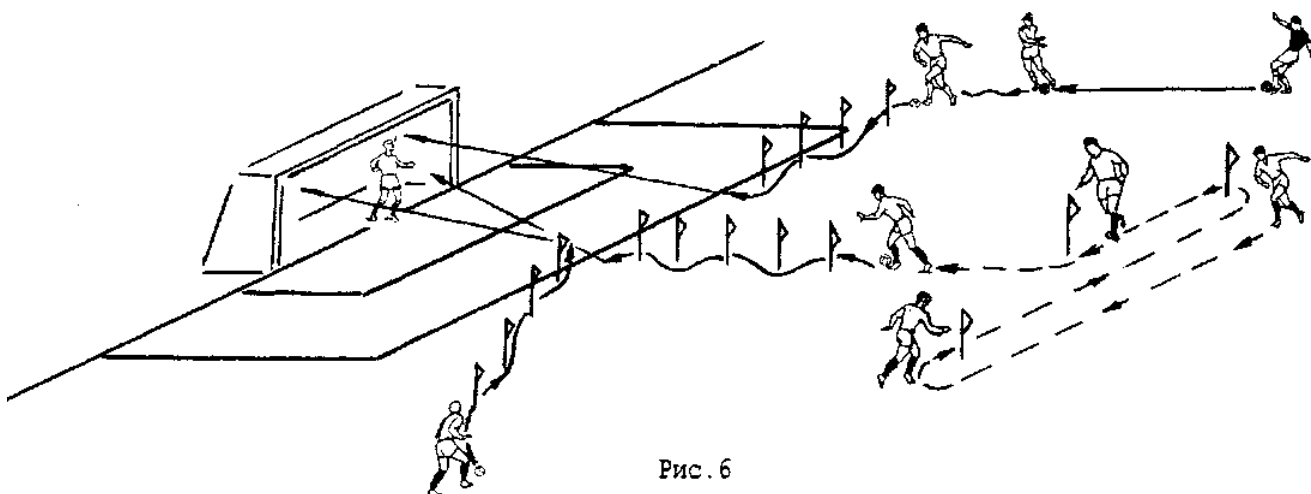


Рис. 6

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Подвижные игры, направленные преимущественно на общефизическую подготовку

«Бой петухов». На земле (полу) чертят круг диаметром 3—4 м. Играющих делят на две команды, которые выстраивают в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирают капитана. Капитан посылает по одному игроку — «петуху» — в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руку кладет за спину. По сигналу руководителя «петухи», прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стараются заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет в круг следующая пара «петухов» (по усмотрению капитанов) и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

«Чехарда парами». Тренер распределяет учеников по парам (из занимающихся одинакового роста) и указывает направление движения каждой паре. По команде первые номера выполняют опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров. После прыжка первые проходят 4 шага впереди принимают исходное положение. Затем вторые номера прыгают через первые и т.д. Чтобы правильно принять исходное положение, следует встать боком или спиной к партнеру, ноги поставить немного шире плеч, упереться руками в колено противоположной ноги и подогнуть голову к груди.

«Сдвинуть с места». Двое, стоя лицом друг к другу, вытягивают руки вперед и охватывают руки партнера своими ладонями. Позади каждого из партнеров в 3—4 м от них обозначают линию. По команде каждый из играющих пытается сдвинуть партнера за линию. Тот, кто сделает это, объявляется победителем.

«Борьба за предмет». Двое занимающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным. По команде каждый из игроков старается вырвать предмет у партнера. Упражнение выполняется 3 раза. Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов.

«Перетягивание одной рукой». Обозначают две линии на расстоянии 8 м одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого восьмиметрового отрезка и схватываются правыми руками. Каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию. При повторении упражнения играющие перетягивают друг друга левыми руками.

«Передать мяч». Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их

число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до 36 тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч. Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

«Часовые и разведчики» («Два лагеря»). Играющих делят на две равные команды — «часовых» и «разведчиков» — и выстраивают в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10—20 м одна от другой. Перед носками играющих чертят линии. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуют кружок. В него кладут мяч или другой предмет. Команда «разведчиков» должна уносить мяч, а команда «часовых» — стеречь его. По сигналу тренера два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) «разведчик» и «часовой» — выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» должен унести мяч к себе. «Часовой» следует за ним и не дает унести мяч, осаливая «разведчика», если тот мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание «часового», «разведчик» обязан повторять его движения и в то же время следить за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его поймать и взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку от нее.

Игру продолжают до тех пор, пока все участвующие не побывают в роли «часовых» или «разведчиков». В конце игры подсчитывают «пленных» в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше «пленных». Затем все повторяют еще раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитывают «пленных». Побеждает команда, сумевшая в роли «часовых» и «разведчиков» захватить больше «пленных».

В «Два лагеря» можно играть и один раз. В этом случае, чтобы уравнять условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде становятся «разведчиками», в другой — «часовыми». У играющих под вторыми номерами роли меняются. Можно усложнить игру: играющие рассчитываются по порядку номеров, и руководитель вызывает разные номера игроков, по своему усмотрению. «Гонка мячей по кругу». Спортсмены становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу. По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу. Один вправо, другой — влево (своим ближайшим игрокам), т.е. через одного. Мячи

перекидываются до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, сумевшая быстрее пронести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитан поднимает руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

«Передача набивного мяча назад».Занимающиеся строят в шеренгу. В каждой команде должно быть нечетное количество играющих. Они становятся на расстоянии от 2 до 2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч следующему стоящему за ним, который, повернувшись вправо, бросает его третьему номеру; третий, повернувшись влево, бросает его четвертому; так мяч передают последнему в шеренге. Этот играющий с набивным мячом бежит в голову колонны, встает на указанное выше расстояние перед первым номером и передает ему мяч, повернувшись влево. Таким образом, набивной мяч переходит из рук в руки, причем передачи производятся поочередно то в правую, то в левую стороны. Соревнования проводят между несколькими командами. Выигрывает та команда, которая первой вернется в свое первоначальное построение.

«Бег вдвоем на трех ногах».Участвуют несколько команд. В каждой из них участников делят по парам, связывают у каждой пары шейным платком находящиеся близко одна к другой («внутренние») ноги по щиколотке. По сигналу связанная пара участников уходит с линии старта, делает поворот вокруг фланга и возвращается на линию старта; следующая пара принимает старт, как только первая пара пересечет линию финиша (старта).

«Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная».

Играющих делят на 2—4 равные команды. Каждую команду выстраивают в колонну по одному одну параллельно другой. Игроки в шеренгах стоят на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У стоящих впереди — по мячу. По сигналу тренера впереди стоящие передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч другим сзади стоящим, и так до конца. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не вернется на свое исходное место в колонне, где он должен поднять мяч вверх и дать команду «Смирно!» своей команде. Вся группа встает по стойке «Смирно!». Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Передал — садись». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в параллельные шеренги. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу тренера капитан передает мяч (двумя руками от груди или другими установленными способами) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделав ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний игрок в шеренге отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда

быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

«По наземной мишени». На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагают с разных сторон сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) — 1 очко.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

«Парные пятнашки». Занимающихся строят в одну шеренгу, затем дают команду «На первый-второй рассчитаться». Первые номера должны запомнить своего партнера, то есть второй номер. Вторые номера должны знать первые номера. Перед тем как подать сигнал для начала упражнения, тренер предупреждает, что выбегать за пределы площадки не разрешается, и объясняет, что игра будет продолжаться 3 мин. Затем он дает команду «Приготовиться!». По этой команде первые номера разбегаются и становятся, где хотят, но в пределах площадки. Вторые номера в это время остаются в шеренге. Подав команду «Марш!», преподаватель засекает время. Первые номера стараются осалить ударом по плечу своего партнера. Если первый номер осалит партнера, игроки этой пары расходятся на 10 м и начинают играть сначала. Каждая пара подсчитывает, сколько раз первый номер осалил второго. Затем объявляется пятиминутный перерыв, в течение которого играющие отдыхают в ходьбе. Затем играют еще 3 мин, но водят уже вторые номера.

«Вызов». Группу разбивают на пары, примерно равные по силам. на площадке, и указывают направление бега. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться. После того как все пары займут отведенные им места, тренер объясняет, в чем состоит упражнение: двое играющих становятся лицом друг к другу, при этом тот, кто начинает упражнение, становится спиной в сторону предлагаемого бега. Второй игрок стоит лицом к направлению предлагаемого бега, вытягивая вперед ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку, а левой рукой из-за спины захватывает правый локоть. По сигналу преподавателя играющий, стоящий спиной к направлению бега, ударяет три раза правой рукой по ладони партнера и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и осалить его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечет черту, которую проводят в 20—30 м от линии старта. После нескольких пробежек партнеры меняются ролями.

«Хватай первым». При проведении упражнений с разделением на пары каждый занимающийся обычно стремится играть в паре с одним и тем же партнером. Не следует этому препятствовать. Каждой паре отводят отдельное место так, чтобы расстояние между парами составляло не менее 30 м. Играющие должны, повернувшись лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 м один от другого, положить между собой какой-нибудь небольшой предмет, например эстафетную палочку, и принять условное исходное положение, которое может быть различным: сидя, в упоре присев, лежа на спине, в упоре лежа и др. Расставив пары по местам, тренер командует: «Исходное положение принять!», проверяет, все ли правильно выполнили его команду. После этого он дает сигнал (свисток, выстрел), по которому игроки каждой пары стремятся первыми схватить предмет. Схватив его, они бегут в любую сторону на расстояние 20 м. Если в это время партнер не успеет осалить убегающего, то тому игроку, который схватил предмет первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

«Печать». Группы по 5—6 человек. В каждой назначают водящего. Игрокам дают один мешочек с песком. Водящему запрещают убежать за пределы площадки. По команде преподавателя водящий убегает от остальных игроков своей группы, перемещаясь по площадке в любом направлении. Остальные игроки также перемещаются по площадке и перекидываются мешочком с песком, которым они должны осалить водящего. Бросать мешок в водящего не разрешается, нужно при осаливании держать мешочек в руке, т.е. как бы поставить этим мешочком печать на водящего. Тот, кто осалит водящего, сам становится водящим.

«Выбивание теннисным мячом». Группу разбивают на две команды. По жребию определяют, какая команда будет водить, т.е. выбивать мячом игроков другой команды. Выбегать за пределы поля не разрешается. Тренер бросает мяч одному из игроков водящей команды и подает сигнал к началу игры. Игроки команды водящих перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть мячом в своих противников. Те увертываются. Игроки обеих команд свободно перемещаются по полю. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается, пока все игроки не будут «выбиты». Время игры преподаватель фиксирует по секундомеру. В следующий раз водит уже другая команда. Время, требующееся второй команде, чтобы окончить игру, также фиксируется. Команда, водившая меньшее время, объявляется победительницей.

«День и ночь». На поле проводят две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой ставят команду. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Игрок одной команды имеет перед собой игрока второй команды. По сигналу, играющие поворачиваются спиной к своим партнерам. Одна команда получает название «Ночь», другая — «День». Если звучит слово «Ночь», одноименная команда убегает, а команда «День» поворачивается кругом и догоняет

«Ночь». Если называют «День», команды меняются ролями. Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом руки по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Играющий, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко.

Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать вызовы команд.

Вариант игры. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2—3 м, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Тренер подсчитывает, сколько очков набрала «догоняющая» команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

«Эстафета вокруг пункта». Группу разбивают на команды, выстраивающиеся в шеренги. Капитаны команд становятся во главе команд. Впереди, на расстоянии 25—30 м, выставляют указатели поворота. При проведении игры в зале поворот не должен быть ближе 5 м от стены. Тренер сообщает играющим, из какого исходного положения на старте они должны начинать бег, и строго контролирует соблюдение этого правила. Эстафету начинают по сигналу. Капитаны бегут до поворотного пункта, оббегают его, возвращаются и передают эстафету следующему номеру своей команды. Принимающий эстафету к этому времени должен стоять на старте в условленном исходном положении. Игрок, передавший эстафету, становится в затылок последнему игроку своей команды и ждет своей очереди снова бежать с эстафетной палочкой. Игра продолжается непрерывно до тех пор, пока каждый из занимающихся не пробежит с эстафетой, по крайней мере, четыре раза. После этого игра заканчивается и выявляется победитель.

«Эстафета по кругу». Тренер разбивает группу на команды по 6 человек.

Каждая команда становится в круг, и игроки рассчитываются, начиная с капитанов, по порядку номеров. Игроки располагаются лицом в центр круга в 2 м один от другого. По сигналу тренера первые номера (капитаны) делают поворот направо и бегут по внешнему кругу. Обежав круг, они становятся на свои места (которые занимают на площадке). Как только закончивший бег игрок приставит вторую ногу к опорной ноге, игрок, имеющий следующий номер, начинает бег по кругу. Так эстафета продолжается до последнего игрока команды. Последний игрок, окончив бег, поднимает руку и кричит: «Есть!» Тренер определяет, какая команда выиграла состязание. «Бег ловких». Две или несколько команд общей группой становятся на старте. Четыре флажка или другие заметные предметы расставляются на расстоянии примерно 15 м один от другого. Перед забегом каждый участник кладет в пунктах I, II, III, IV (у древка каждого флажка) принадлежащий ему предмет, названный руководящим игрой. Команды стартуют одновременно. Пробежав к каждому пункту в последовательности II, III, IV и I, каждый участник разыскивает и как можно

скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться в месте, указанном руководящим со старта.

«Пробежки туда и обратно». Две команды по 6—7 человек занимают исходное положение. Команда «бьющих» располагается вдоль линии *А*. Первым к месту броска стоит капитан команды (под первым номером), за ним по порядку номеров располагаются остальные члены команды. Капитан команды «ловящих» наиболее целесообразно расставляет в поле игроков своей команды, а сам становится против места броска в 20—25 м. Линии *А* и *Б* отстоят одна от другой на 35—37 м.

Игру начинает капитан команды «бьющих». С места броска он метает в поле теннисный мяч. Обычно стремятся бросить мяч как можно дальше. Бросив, капитан бежит с максимальной скоростью к линии *Б* и наступает на нее ногой, затем поворачивается кругом и возвращается к линии *А*. В момент его пробежки игроки, находящиеся в поле, ловят мяч (с лета или с отскока). Игрок, поймавший мяч, передает его над головой второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Тренер, выполняя роль судьи, замечает, что произойдет раньше: перебегающий игрок пересечет линию *А* или «ловящие» игроки переведут мяч последнему игроку шеренги. Кто быстрее выполнит свое действие, тот дает команде очко. Подобно капитану команды, бросают мяч и совершают перебежки остальные «бьющие». После того как сделает бросок последний игрок, производится подсчет очков, объявляется команда-победительница. Команды меняются ролями.

«Салки с футбольным мячом». На площадке произвольно располагают 6—7 участников, один из которых «салка». Мяч находится у одного из игроков. По сигналу «салка» старается догнать и дотронуться до одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5— мин. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

«Баскетбол». В игре участвуют две команды по 5 человек в каждой. Игру начинают с центра поля; тренер подбрасывает мяч вверх и дает свисток.

Игроки одной команды, завладев мячом, пытаются забросить его в корзину противника. В игре можно бросать мяч рукой, отнимать мяч у игрока другой команды только одной рукой. Нельзя проводить ведение мяча дважды — остановившись, нужно отдать мяч. Если игрок не ведет мяч, то ему не разрешается держать его в руках более 2 с. Запрещены толчки и захваты партнера, не разрешается игра головой и ногами.

«Получить мячик».*Инвентарь:* мячик, шнурок.

Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Подвешивают на шнурке мячик на доступной атлетам высоте. Устанавливают очередность выполнения упражнений. Занимающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается дотронуться рукой до подвешенного на шнурке мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляют одно очко. Удачным считается прыжок, в котором спортсмен коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняют одну попытку.

«Толкание мяча в обруч».*Инвентарь:* гимнастический обруч, набивной мяч. *Место проведения:* небольшая площадка.

Основная цель — обучение приему толкать мяч под правильным углом. Подвешивают обруч на высоте 2,5—3 м над землей. На расстоянии 3—4 м от обруча проводят линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на другой стороне от обруча в 3—4 м от него. Игроки одной команды поочередно толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч. Соперники подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростных качеств

«Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа». Занимающихся выстраивают в две или три колонны, показывают направление движения, объясняют, что нужно пропрыгать на одной ноге (без смены ног) или в положении приседа как можно дальше и остановиться. Следует предупредить, что темп прыжков не должен быть очень быстрым. По команде играющие, стоящие первыми в колоннах, начинают прыгать. После того как они продвинулись на 15—20 м, дается сигнал для начала движения игрокам, стоящим вторыми в колоннах. Затем прыгают третьи и т.д. После этого объявляется победитель и повторяются прыжки на другой ноге.

«Челнок». Занимающихся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды — влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней линии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д.

Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию — его команда побеждает, если не удалось — команда проигрывает.

«Перемена мест». Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой, закончив прыжки, первыми пересекут противоположную линию. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу: она сохранила больше прыгунов.

«Толкай из круга». Обозначают круг диаметром 4—6 м. Игроки (четное количество — 4 или 6) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем.

«Пятнашки». Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих ударом по плечу. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге. Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры место размером баскетбольной площадки. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

«Какая команда прыгает дальше?». Назначают двух капитанов команд. Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды. Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов.

«Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)». Команды строят в шеренгу. Одну половину команды выстраивают

у одной линии старта (А), другую — у противоположной линии (Б). Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами (бросать мячи не разрешается), потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в хвосты колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого. Эстафета повторяется потоком по 5-6 раз.

«Эстафета в скачках на одной ноге». Группу разбивают на команды по 5—6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5—6 м от стены. По команде «На старт!» капитаны команд принимают положение стоя на одной ноге, держа эстафетные палочки наготове в правой руке. По команде «Марш!» капитаны команд начинают передвигаться вперед скачками. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот и возвращаются обратно скачками на другой ноге. После передачи эстафеты следующему игроку капитаны становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3—4 раза всеми игроками команды.

«Не давай мяч водящему». В игре участвуют 5—6 человек. Один из них водящий. Он встает в центре круга, держит набивной мяч в руках. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к центру. Водящий бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игра начинается. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч (через круг или по кругу), а водящий старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого пришел мяч. Если водящий устал, преподаватель должен назначить другого водящего.

«Пятнадцать передач». Играют одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков под номерами 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7—8 м друг от друга. Центральный игрок (№ 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (№ 1). Тот ловит мяч и бросает его через центрального игрока вправо № 3, который возвращает мяч центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается до 15 передач. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. Команда, выполнившая первой 15 передач, выигрывает.

«Хоккей с набивным мячом». Игру проводят наподобие обычного хоккея с мячом. Ширина ворот 3 м. Мяч разрешается бросать, катать по земле только одной рукой. Состав команд — по 5—6 человек. Каждая команда имеет вратаря, который имеет право брать мяч двумя руками. Можно играть и без вратаря, тогда ширина ворот — 1 м. Вокруг ворот (в радиусе 3 м) устанавливается запретная зона, куда

нельзя входить во время игры ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оставшийся в этой зоне, вводится в игру выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой. Тренер подбрасывает мяч вверх (как в баскетболе), и команды вступают в борьбу за мяч. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, то назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой с 7 м.

«Бежал с мячиком».*Инвентарь:* большой мяч или маленький мячик.

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Чертят дугу, позади которой размещают две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначают двух ведущих, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки занимающихся.

После сигнала тренера ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением».

Инвентарь: флажки.

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Размечают три параллельные линии. Две первые — стартовые — находятся на расстоянии 5—7 м одна от другой, третья — финишная — находится на расстоянии 15—20 м от стартовых линий. Участников делят на две команды, одну из них выстраивают на одной, другую — на другой стартовой линии. По сигналу тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — добежать до финиша, не дав обогнать себя игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, до которого дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег».

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20—30 м одна от другой. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым и касаются их рукой. Вторые — бегут к третьим и т.д. Выигрывает команда, первой занявшая свои первоначальные места.

«Эстафета — преследование». Участвуют две полукоманды, бегуны имеют порядковые номера. Белые бегуны с четными номерами находятся на линии *Б*, а белые бегуны с нечетными номерами — на линии *А*. Четные номера черных стартуют с линии *А*, а нечетные номера черных — с линии *Б*. Первые номера

стартуют одновременно с линии *A* и с линии *B*, делают полкруга по беговой дорожке и передают эстафету своим вторым номерам; вторые номера на противоположной прямой передают эстафету своим третьим номерам и т.д. Нужно внимательно следить за расстановкой бегунов перед стартом. В случае необходимости перед соревнованием, чтобы избежать ошибок, можно дать указание команде пробежать очень сокращенную дистанцию в том же составе.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие выносливости

«Кто быстрее перенесет предметы». Занимающихся делят на две команды. Каждой команде принадлежат различные предметы в ящиках. По сигналу тренера каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика противника и перенести их в свой ящик. За одну пробежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют одинаковое количество предметов.

«Охотники» и «зайцы». Две команды имеют один мяч. Все «зайцы» стоят на игровом поле, «охотники» равномерно распределены вокруг. По сигналу первый «охотник» выбегает на поле, чтобы поразить мячом «зайца». Как только он это делает, мяч передается второму «охотнику» и т.д. Когда «охота» будет закончена, засекается время. Игроки меняются ролями.

«Гонка с выбыванием». С помощью флажков размечают круг диаметром 9—12 м, на нем проводят линию старта-финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляют того, кто остается лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзак с грузом.

«Нападают пятерки». Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч — у игроков первой пятерки, находящейся в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. У игроков команд майки разного цвета. По сигналу игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на первую пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Время игры зависит от подготовленности занимающихся. Игру проводят по упрощенным правилам.

Подвижные игры, направленные на тактическую и техническую подготовку

Игры на ведение мяча и преследование

Ведение мяча с изменением направления движения:

1. **Ведение мяча против часовой стрелки по кругу.** Кто из двух участников догонит другого или коснется его рукой, не заходя в круг?

Эта и последующие игры выполняются сначала без мяча, потом с мячом.

2. **Ведение мяча по часовой стрелке по периметру квадрата** с длиной стороны 6 метров. Кто первым из двух игроков догонит и коснется другого?

Вариант: побеждает тот, кто первым пройдет два раза по периметру квадрата

Вариант: тренер в центре квадрата дает сигнал, по которому 4 игрока меняют направление движения и ведут мяч в другую сторону. Побеждает тот, кто первым пройдет три раза «свой» угол.

3. **Ведение мяча по (против) часовой стрелке по треугольнику.** Кто из двух игроков первым пройдет с мячом два раза вокруг треугольника?

4. **Дриблинг вправо (влево).** Ученики ведут мяч в сторону ворот воображаемого соперника. Одновременно с неожиданным касанием мяча меняется направление и начинается быстрое смещение вправо (влево) с четким и энергичным упором на левую (правую) ногу. Войти с мячом в ворота или два раза подряд бить по мячу, чтобы он пошел влево или вправо, считается ошибкой. Кто из игроков выполнит полный круг, не совершив ни одной ошибки?

Вариант: побеждает игрок, который исполнит наиболее зрелищный финт в дриблинге (налево или направо).

Вариант: побеждает игрок, который получит наивысшую оценку (10 баллов) за выполнение дриблинга. За каждый технический огрех тренер снимает одно очко.

Вариант: в каждом проеме ворот становится защитник. Во время защиты одной ногой он должен обязательно стоять на линии ворот.

Ведение мяча с преследованием на различных участках

(один игрок с мячом, другой без мяча)

1. **Ведение мяча против часовой стрелки.** «Ведущий» и «охотник» становится на противоположные углы квадрата. Первый игрок имеет, таким образом, преимущество в две стороны. При каждой смене направления движения, обходя извне угол, ведущий мяч игрок зарабатывает очко. Упражнение заканчивается, когда «охотнику» удастся достать рукой, плечом или ногой мяч. Затем игроки меняются ролями. В другом варианте атакующий игрок должен научиться прикрывать мяч телом, применяя технику ведения мяча и стараясь разместиться между соперником и мячом, когда защищающийся игрок стоит рядом.

2. Ведение мяча против часовой стрелки вокруг квадрата размером 10 x 10 м. Два игрока располагаются на противоположных углах, стараясь как можно дольше держать мяч. Два охотника без мяча на вершине других углов. По команде «марш» они пытаются овладеть мячом соперника, который находится перед ними.

Вариант: по часовой стрелке: игроки с мячом стараются пройти как можно больше углов и заработать как можно больше очков. Победа присуждается тому, кто прошел больше углов.

3. Два игрока, один с мячом, другой без мяча, начинают двигаться одновременно. Ведущий идет по треугольнику (диагональ + две стороны длиной 8 метров), обходя извне установленные на углах «препятствия», а игрок без мяча «догоняет» его, следуя по всем сторонам трапециевидной площадки. Побеждает тот, кто придет первым.

Вариант: Охотник (защитник) пытается отбить в сторону мяч, который ведет нападающий, защищая его корпусом.

Игры «дотронься и беги» без мяча и с мячом

1. «Мячом по мячу»

Площадка выбирается по числу игроков. Все игроки водят мяч по площадке как им хочется. Один «охотник» должен своим мячом попытаться дотронуться до возможно большего числа мячей других игроков. Ему дается на это одна минута, после чего все игроки по очереди становятся «охотниками».

2. «Полицейские и воры»

Два полицейских с мячом пытаются дотронуться рукой до вора, не теряя при этом контроля за мячом. Сколько секунд вору удастся быть неосаленным, продолжая контролировать свой мяч и не выходя за пределы квадрата? При каждом касании игроки меняются ролями. Кто из трех игроков наберет больше очков из девяти попыток? Размер площадки 20 x 20 м.

3. «Охота 1 против 3»

За сколько секунд охотнику (без мяча) удастся выбить из квадрата все три мяча соперников?

1-й вариант: когда охотнику удастся дотронуться и/или овладеть мячом одного из трех игроков, тот становится очередным охотником и должен преследовать всех, кроме предыдущего охотника.

2-й вариант: охотник который должен контролировать свой мяч, охотится за мячами соперников. Любой игрок, который выйдет за пределы площадки или потеряет мяч, становится охотником (защитником).

4. «Командная охота 2 на 3»

Пара охотников, оба с мячом, входит на площадку 15 x 15 м (по команде тренера), где у каждого из трех игроков по мячу. Каждый охотник должен стремиться поразить два мяча соперников в наикратчайший срок и сразу же покинуть площадку.

Оставшиеся два охотника ждут, когда их товарищи выполнят их миссию и вернуться на исходную позицию. Побеждает команда из 4 игроков, которая первой вернется к начальному составу. Когда один из охотников дотрагивается до мяча игрока, этот игрок должен сделать все возможное, чтобы другой охотник не дотронулся до мяча. По ходу всей игры осуществляется полный контроль за мячом как со стороны охотников, так и «убегающих».

5. «Охота 1 на 4 со сменой соперника»

Охотник со своим мячом должен преследовать одного из четырех игроков на площадке (25 x 25 м) и попытаться отбить мяч у противника, не теряя контроля за своим мячом. Когда один из четырех игроков вклинивается между охотником и преследуемым игроком, охотник должен «переключиться» на вклинившегося игрока.

6. «Выход из окружения» (черно - белые 4 на 4)

Восемь игроков, каждый со своим мячом, ведут мяч в центральном круге площадки для игры командой из 7 человек. Каждому игроку обеих команд назначается персональный соперник из другой команды. Когда тренер вызывает одну из команд, четыре игрока быстро выходят из центрального круга поля со своими мячами и направляются к боковым или лицевым линиям площадки для игры в 7 человек, не уступая мяч сопернику (1 очко). Игроки другой команды в это время оставляют свои мячи и устремляются каждый за «своим» соперником, пытаясь отнять мяч и вернуться с ним к центру (1 очко).

Игроки, у которых есть мяч, пытаются делать финты, прикрывать мяч Корпусом, неожиданно менять скорость и направление и делать все возможное, чтобы мяч не вошел в радиус действия соперника.

Вариант: вместо того, чтобы бежать к боковой или лицевой линии, игроки должны забить гол в одни из двух ворот (с вратарем или без вратаря).

7. «Захват пустых ворот»

Пять игроков, каждый с мячом, ведут мяч вокруг круга, составленного из 5 ворот. По сигналу тренера пятый игрок бежит из диаметрально противоположной точки по отношению к пустым воротам, ведя мяч по кругу, и пытается занять одни из ворот, а остальные игроки не дают ему это сделать.

8. «Кошки – мышки»

Направляющие линии игры по часовой стрелке (или против) составляют квадрат размером 2 x 2м. Кошка должна контролировать действие мышки и стараться, чтобы мышка до нее не дотронулась. Кошка часто меняет резко направление ведения мяча, чтобы поставить мышку в тупик. Ни один из игроков не имеет права войти в квадрат.

9. «Преследовать соперника, словно тень»

Линия длиной 8 м отделяет игрока с мячом от игрока без мяча. В то время как игрок с мячом должен вести мяч влево или вправо, делая или не делая финты, соперник за линией следует «за ним» словно тень, не переступая линии, и как бы препятствует ему. И только когда нападающий отрывается от соперника и, сделав финт или изменив резко направление ведения мяча, может пересечь разделяющее их расстояние, он устремляется с мячом вперед, пересекает линию и уходит от соперника.

Вариант: инициатива у нападающего. Он должен оставаться с мячом в тени защитника, который потихоньку начинает бежать от одной стороны к другой, не входя в зону соперника.

Игры на поражение ворот

Удары по воротам по неподвижному мячу:

1. От центральной линии большого поля 4 игрока выполняют в технике удара, указанной тренером, удары в сторону ворот шириной 6 м.

- Какой игрок пробьет дальше? Цель: выявить силу удара.

- Кто первым поразит ворота, выполняя удары по неподвижному мячу? Цель: выявить силу и точность удара.

- Кто направит мяч в ворота меньшим количеством ударов (выполняя удары по неподвижному мячу, но и с применением «слабой» ноги)? Цель: проверка силы, точности и скорости удара с обеих ног. Некоторым игрокам тренер может давать «фору», разрешая им бить не с линии. Впоследствии тренер сделает упор на наиболее целесообразную технику при выполнении той или иной задачи этого упражнения.

2. «Король пенальти»

Три игрока начинают игру с 10 очками. Самый «старший» начинает игру в роли вратаря. За каждый пропущенный гол - минус одно очко.

Кто не забивает пенальти, тоже теряет одно очко и заменяет вратаря. Кто выбивает из игры остальных двух игроков, которые набирают в конечном итоге ноль очков, тот и становится «королем пенальти».

3. Скрытый пас

Атакующий с 5 мячами бьет 5 раз по одним из 3 ворот шириной 2,5 м, защищаемых соперником. Расстояние между бьющим и воротами зависит от технико-физического состояния игрока (от 8 до 15 м), а расстояние между воротами - 16 м.

После 5 ударов по неподвижному мячу второй нападающий начинает бить остальные 5 ударов.

Побеждает команда, которая из 10 ударов забьет больше мячей. Победители и побежденные продолжают соревнования после «разбора» ошибок с помощью игр и упражнений.

Вариант: та же игра с 2 воротами; нападающий бьет по мячу после короткой проводки; или 2 игрока, которые защищают 3 ворот.

Игры на отработку ударов по воротам с движения.

1. Подготовительное упражнение между двумя воротами. Ведя мяч, каждый игрок:

- отрывает взгляд от мяча и смотрит на находящегося перед ним игрока минимум 3 раза (сначала, а потом как можно больше);
- глядя на находящегося перед ним игрока, говорит, сколько пальцев тот ему показывает на поднятой руке;
- касается мяча минимум 10 раз, причем два раза левой ногой;
- держит мяч все время у ноги, полностью контролируя ситуацию. Можно устроить соревнования типа «эстафета».

2. «Точный пас»

На одной прямой линии устанавливаются 2 ворот, каждые шириной 1,5 м на расстоянии друг от друга 15 м. На противоположных углах квадрата располагаются два игрока. Первый ведет мяч к следующему углу и оттуда, не снижая скорости бега, производит удар, налево, в сторону товарища, который, контролируя мяч, повторяет действие на противоположной стороне квадрата.

Произведя удар на бегу, каждый игрок возвращается в исходное положение и ждет за другими воротами. Кто первым забьет 10 мячей?

Вариант: чтобы ускорить ведение мяча и удар по воротам, можно организовать соревнование между командами.

3. Пас партнеру «на вызов»

В этом и последующих упражнениях игрок учится:

- куда отдавать пас (точное направление паса);
- когда отдавать пас (точное мгновение для осуществления паса);
- как отдавать пас (в зависимости от ситуации внутренней стороной стопы, внутренним или внешним подъемом, пас скрытый или не скрытый);
- зачем и почему делать пас.

На площадке 20 x 20 м играют 5 человек. У одного из игроков мяч. Он должен пасовать игроку, имя которого выкрикивает тренер. Пас должен быть отдан за то время, пока тренер будет медленно произносить имя получающего мяч игрока.

13. На поле 30 x 15 м игра 3 на 3

После считал очки начинают, скажем, белые от своей лицевой линии. После максимум двух пасов производится удар, не поднимая мяч, по воротам, но не переходя середину поля. При игре рукой соперник получает очко.

Примечание: в зависимости от задачи, поставленной тренером, производит пас и/или удар одним касанием.

Командная игра или игры на обработку паса между двумя игроками

Комбинация проходов через ворота

1. Каждая пара зарабатывает одно очко, когда игрок, владеющий мячом, доводит его прямо до ворот или же прямо перед воротами отдает пас партнеру, а сам убегает за те же ворота. После паса игрок быстро бежит в наиболее удобную позицию для получения очередного паса от партнера. И так далее. В каждые ворота можно забивать только по одному мячу.

Примечание: перед проведением соревнования надо показать, каким образом игрок, не владеющий мячом, должен оказывать максимальную помощь партнеру. Остальные пары под руководством тренера следят за исполнением упражнения и учатся постигать первый элемент коллективной игры.

Варианты к № 1:

2. Какой команде потребуется меньше времени, чтобы поразить все ворота?
3. Игра парами. Какая пара первой забьет 5 или 8 голов?
4. То же, но с вариантом: разрешается забивать всего один гол в те ворота, которые отмечены тренером, скажем, определенным цветом.
5. Гол засчитывается только тогда, когда пас сделан «слабой» ногой (чаще всего левой).
6. Для игроков более высокой ступени: защитник на линии ворот пытается перехватить пас от одного игрока к другому.

Только мяч может пересечь линию ворот, а игрок должен их оббежать.

Промежуточные цели:

- Перед совершением паса установить визуальный контакт с партнером. КУДА, КОГДА И КАК сделать пас, решает не игрок, владеющий мячом, а тот, кто «бежит без мяча в свободном пространстве», и необходимо учитывать направление и скорость его движения.
- Отдавать пас точно и ударом определенной силы.
- Отдав пас, ловко вернуться (убежать на пустое место) и «предложиться» партнеру, у которого мяч, уходя направо, налево, вперед, назад.

Конечная цель:

- Каждый игрок наиболее простым способом должен научиться приспосабливаться к поведению товарища по команде и установить с ним взаимопонимание, чтобы пара забила хотя бы 5 голов за 30 секунд.

Игры на сближение с соперником

Первое, что пытается делать юный игрок, начиная учиться футболу, это удар по мячу, второе - после небольшой практики - удар по воротам. Затем он попытается выполнить дриблинг, научиться отдавать пас партнеру, то есть он все время совершает нападающие действия, совершенно забывая о качествах, которые необходимы при защите.

То же самое происходит и на более высоких уровнях. Создается впечатление, что преподавание и восприятие «защитного» поведения вызывает меньше интереса, оно

не очень стимулирует игрока, в нем меньше творчества, оно утомляет игрока и создает проблемы тренеру.

Так сложилось, что защите на тренировках уделялось очень мало внимание и времени и защита отстала, она пошла в ногу с нападением. Знание и понимание проблем игры в защите как в коллективном плане, так и на индивидуальном уровне, как это, показывает анализ игр и тренировок на любом уровне мастерства, весьма и весьма слабое. Несмотря на четкое намерение уделять в будущем больше внимания повышению качества защиты, ни спортивная литература, ни тренеры не уделяют должного внимания защите.

Упражнения и игры с неподвижным мячом

Переместить стоящий мяч, прежде, чем до него дотронется соперник

1. Игроки, один рядом с другим, располагаются на прямой линии. Перед каждым игроком на расстоянии 1 м на параллельной линии - мяч. По визуальному сигналу каждый игрок должен одним шагом сместить мяч. Побеждает игрок, который первым сместит мяч с лицевой линии.

Быстрое сближение

2. Два игрока, расположенных друг перед другом на расстоянии 2 м, пробуют нащупать свой «радиус действия»: по сигналу тренера они одновременно пытаются дотронуться до мяча, лежащего между ними. Одно очко дается тому, кто первым сместит мяч за разделяющую линию.

Вариант: оба игрока должны изменить свое местоположение по отношению к мячу. Они становятся не перед мячом, сначала левым, а потом правым плечом к мячу.

Упражнения и игры с движущимся мячом

Сближение с нападающим при неподвижном положении мяча

1. Нападающий с мячом должен сместить мяч в сторону и затем контролировать его, когда защитник, находящийся перед ним в 1 м, быстро идет к нему на сближение.

После пяти сближений, которые начинаются каждый раз с неподвижного положения, когда обе ноги стоят на линии (исходное положение) в одном метре от мяча, нападающий и защитник меняются местами. Идет подсчет: сколько раз защитнику удастся первым сыграть.

Вариант: игра с 2 воротами шириной 2 м, расположенными с каждой стороны защитника. Каждый раз, когда защитник идет на сближение, совершая шаг вперед, нападающий выводит мяч из радиуса действия защитника, чтобы войти затем, ведя мяч, в один из двух ворот, которые защищает защитник.

Защитник, если ему не удастся добраться до мяча при первом сближении, занимает оптимальную позицию, чтобы пойти на второе или третье сближение. Мяч неподвижный - мяч в движении

2. Игра на прямоугольной площадке 8 x 12 м.

Два ученика на расстоянии двух метров друг от друга, спиной к своей лицевой линии (воротам); между ними посередине - мяч. По сигналу тренера игроки идут на сближение, пытаясь завладеть мячом. Кто завладеет мячом, тот должен провести его через линию ворот соперника. Кто мяч теряет, тот должен постараться во втором или

последующих сближениях отобрать его. После каждого гола или аута входит новая пара, чтобы дать отдохнуть тем, кто играл.

Упражнения и игры с движущимся мячом.

Сближение с нападающим, ведущим мяч по прямой линии

1. Нападающий ведет мяч, не отпуская, в сторону защитника по прямой линии. Защитник располагается в стороне от прямой линии атаки и ждет, когда атакующий будет у него сбоку, и только тогда он начинает его «сопровождать». Как только мяч входит в его радиус действия, защитник осуществляет с «нелобовой» позиции сближение, приняв удобное положение тела: центр тяжести внизу, ноги согнуты, тело наклонилось вперед. Если ему удастся отобрать мяч, он рывком и с ускорением должен провести его вперед.

Вариант: то же упражнение, с той лишь разницей, что теперь защитник:

- делает обманное движение, имитируя сближение широким движением верхней части корпуса вперед;
- сначала пропускает нападающего, но потом рывком догоняет его и сопровождает с удобной для него стороны, упираясь на выставленную вперед ногу в ожидании удобного момента: затем идет на сближение и отнимает мяч.

В этом случае нападающий ведет себя пассивно и не пытается пройти защитника с помощью обводки (дриблинга). Упражнение повторяется 5 раз все с большей скоростью, затем игроки меняются местами.

Защитник при этом учится никогда не сталкиваться с бегущим соперником и не бросаться изо всех сил на соперника. Приближаться бегом к сопернику - это хорошо, но необходимо всегда останавливаться в такой позиции, чтобы быть наготове где-то в двух метрах от нападающего, владеющего мячом, и выжидать в правильно занятом положении, не спуская глаз с мяча и стараясь сделать все возможное, чтобы заставить противника перевести мяч к правой ноге или в предпочтительную для себя сторону. Поступая таким образом, защитник не отпускает соперника, и его шансы на успех увеличиваются. Такой тип защиты называется «защита с помощью сопровождения».

Игры на сближение внутри квадрата 8x8 м

2. У каждого нападающего по мячу. Мяч ведется внутри квадрата без остановок. Защитник может сделать лишь 5 сближений, чтобы отобрать мяч.

По очереди все игроки становятся защитником. Защитник учится выбирать точный момент для сближения: необходимо иметь терпение и быстро идти на неожиданное сближение.

Вариант: у каждого игрока по мячу. Все атакуют друг друга и все защищаются. Цель игры: выбить из квадрата мяч соперника, который сразу выбывает из игры. Побеждает тот, кто выбьет всех соперников. При атаке нельзя терять контроль над своим мячом.

Вариант: игра 1 на 1. Защитник должен выбить из квадрата мяч, который нападающий водит как можно дольше внутри квадрата. Засекается время, за которое защитник выбьет мяч.

Вариант: соревнование в две команды из 4 игроков. Каждый из 4 нападающих ведет свой мяч внутри квадрата 15 x 15 м. По сигналу тренера 4 защитника входят в квадрат и пытаются в личном единоборстве как можно быстрее выбить 4 мяча за пределы квадрата. Затем игроки меняются ролями, а время команд сравнивается.

«Клетка»

3. Защитник располагается внутри квадрата 10 x 10 м. Извне у каждой стороны - нападающий с мячом. По команде нападающие, один за другим, вводят мяч в квадрат и, пройдя защитника, пытаются заработать очко, пересекая противоположную сторону квадрата, не отпуская мяч от ноги. Проводятся 4 атаки, и защитники меняются местами с нападающими. Каждый игрок совершает 8 атак и 8 раз играет в защите.

В этом упражнении защитнику следует помнить, что он не должен бежать навстречу нападающему, а выжидать удобный момент, сделать обманные движения перед тем, как идти на мяч и не забывать играть ногами (короткие и быстрые шаги на выдвинутых вперед ногах), затем быстро он должен идти на сближение.

4. Игра по очереди А против Б, затем А1 против Б1. Начинает пара А против Б. Кто выигрывает считалку, тот ведет мяч. Игрок, которому удастся пройти с мячом лицевую линию (10 м) соперника, зарабатывает для своей команды одно очко. Затем играет А1 против Б1. Мяч у проигравшей в предыдущем туре команды. Если задействовать больше команд, то получается настоящий чемпионат. В этой игре защитник учится «запаздывать» со сближением, чтобы лучше изучить поведение нападающего; нападать только тогда, когда существует большой процент вероятности успеха; заставить нападающего с помощью обманных движений идти в выгодную для себя сторону.

5. В этой игре «1 на 1» каждый игрок идет от своих ворот: один нападает, другой защищается. Каждый игрок атакует противоположные ворота с левой стороны, а двое других защищают. Когда один из двух игроков забивает гол, пересекая линию ворот, ведя мяч, оба игрока выходят за площадку и заменяются второй парой. После 3 минут игры - смена пар, чтобы каждый игрок одной команды встретился со всеми игроками другой.

Вариант: атака идет на противоположные и правые ворота.

Игра «1 на 1» на поле для мини-футбола

6. Нападающий пытается провести мяч сквозь одни из двух ворот, защищаемых соперником, с помощью смены скорости движения, направления и всевозможных финтов, чтобы обойти защитника. Если защитник перехватывает мяч, он старается провести его в одни из ворот, защищаемые тем, кто только что напал.

После 10 упражнений и игр на сближение юный футболист узнает и усвоит 10 правил, о которых всегда надо помнить для того, чтобы успешно провести сближение с соперником:

1. Размещайся всегда между своими воротами и соперником.
2. Не беги на соперника, который полностью контролирует мяч.
3. Ищи наилучший путь для сближения.
4. Прими самую оптимальную позицию для того, чтобы быть готовым к оборонительным действиям, а именно:
 - вес тела равномерно распределен на слегка выставленных вперед ногах;
 - ноги разведены на ширину плеч и согнуты, чтобы в любую секунду совершить рывок в любом направлении;
 - верхняя часть тела слегка наклонена вперед;
 - глаза смотрят только на мяч;
 - передвигайся на слегка согнутых ногах, словно ты танцуешь быстрый танец в дискотеке.
5. Делай финты, вынуждая соперника создать такую ситуацию, при которой ты с выгодой для себя войдешь в единоборство с ним.
7. Почаще отходи немного назад, жди и анализируй ситуацию, пока мячом владеет соперник.
8. Сделай так, чтобы обеспечить и второе сближение.
9. Медленное сближение никогда ни к чему не приведет. Застань соперника врасплох быстрым движением или же вариантом сближения.
10. Иди на сближение в полной уверенности в том, что ты его выиграешь, стараясь подготовить атаку с твоей стороны.

Что надо учитывать, прежде чем начинать сближение с противником во время игры:

1. Расположение защитника по отношению к товарищам по команде (например, к свободному защитнику).
2. Положение защитника по отношению к разметкам на поле (к линии штрафной площадки и т.д.).
3. Положение защитника по отношению к нападающему (например, слева и сзади нападающего).
4. Уровень координационных способностей и техническое мастерство защитника при сближении.
5. Уровень физического состояния и координации нападающего (например, ловкость или способность к ускорениям).
6. Как нападающий ведет мяч (например, внутренней стороной стопы, внешней, отпускает мяч или нет).
7. Состояние мяча (неподвижный или движется).
8. Предыдущие сближения.
9. Применяемая командой тактика (например, прессинг или освобождают центр поля).
10. Результат матча.
11. Состояние поля.
12. Физическое состояние защитника.

Проверочные соревнования проводятся два раза. В случае ничьей - еще один тест.

Задачи:

- а) Вести мяч левой или правой ногой в зависимости от игровой ситуации.
- б) Во время ведения мяча часто поднимать взгляд и не смотреть на мяч.
- в) Часто менять направление ведения мяча.
- г) Искать наикратчайший путь, т.е. мысленно опережать следующее действие.

Удар и прием мяча

7. В поле 12 x10 м два игрока располагаются друг перед другом в двух 12- метровых воротах и должны со своей лицевой линии ворот пробить по неподвижному мячу так, чтобы он шел по земле, в ворота соперника. Игроки не имеют права входить в поле ни при ударе, ни при защите ворот. Если мяч отбивается руками, это засчитывается как пропущенный гол. Побеждает игрок, первым забивший четыре гола. Задачи:

- а) Технично выполнять пас внутренней стороны стопы.
- б) Умение показать ложное направление паса.
- в) Принимать и останавливать мяч, гася скорость полета, не теряя равновесия.
- г) Расширять радиус действия.

Ловкость и скорость при ведении мяча

8. Два игрока - один с мячом (ведущий), другой без мяча (охотник) - стартует из одной и той же точки одновременно.

Ведущий идет треугольником (диагональ + две длинные стороны) по часовой стрелке, а охотник преследует его по периметру трапеции, пытаясь коснуться мяча, ведомого другим игроком, перед тем, как завершится круг.

В следующей попытке игроки меняются ролями. 3-я и 4-я попытки проводятся против часовой стрелки. Побеждает тот ведущий, который сумеет большее количество раз довести мяч до исходной позиции (войдя в малые ворота). Задачи:

- а) Вести мяч на высокой скорости, несмотря на частые смены.
- б) Прикрывать мяч корпусом при приближении соперника.
- в) Выбирать наиболее целесообразную технику в зависимости от игровой ситуации: правильно вести внешней стороной стопы, полуподъемом или подъемом по периметру площадки и использовать внешнюю сторону подъема или внутреннюю сторону стопы при смене направления.
- г) Опустить центр тяжести при изменении направления движения и «пронести» тело вперед, выдвинув опорную ногу в новом направлении, а мячом играть в другую сторону.

Соревнование на сближение

9. Два игрока должны одновременно пойти на нападающего, владеющего мячом. Защитник должен выбить мяч за линию из любого положения. Нападающий должен провести мяч в одни из ворот соперника. Чтобы забить гол, мало пройти в ворота: надо еще выдержать возможное сближение с соперником.

Игра продолжается до победы защитника (гол или выбить мяч за дальнюю лицевую линию). Все нарушения караются штрафным ударом. После 5 атак игроки меняются местами и ролями. Побеждает игрок, забивший больше голов.

Задачи:

- а) Технично выполнять сближение, сохраняя правильное положение корпуса.
- б) Идти на отбор быстро и решительно.
- в) Выполнять в защите и нападении все необходимые финты, чтобы, путать соперника.

Рывок, ведение мяча и удар

10. Два игрока располагаются у левой и правой стойки одних и тех же ворот. Одновременно они делают рывок, чтобы овладеть мячом в центре поля. Если игрок, стартовавший, от правой стойки, первым овладевает мячом, он должен попытаться забить гол в ворота, откуда он начал движение, а если игрок от левой стойки ворот первым овладеет мячом, то он продолжает бежать в том же направлении к противоположным воротам.

В случае нарушения правил в середине поля игрок, совершивший фол начнет движение в метре сзади от другого игрока. Нарушение в своей штрафной наказывается пенальти, который бьется с центра поля по пустым воротам соперника. После каждого рывка игроки меняются местами для следующего рывка. Побеждает игрок, первым забивший два мяча. Задачи:

- а) Выполнять быстрый рывок и сближение в нужный момент.
- б) Сближаться и мешать любой ногой сзади или сбоку по отношению к нападающему.
- в) Сохранять мяч при ведении в борьбе с соперником, который защищается сзади и сбоку.
- г) Бить по воротам при наличии рядом соперника.
- д) Переходить быстро от обороны к нападению и наоборот.
- е) Выполнять пенальти.
- ж) Не входить в радиус действия защитника.

Ведение мяча и мощный, точный и быстрый удар

11. Два игрока начинают одновременно вести мяч. После пересечения линии в 4-х метрах от исходной позиции они должны быстро нанести мощный и точный удар по воротам шириной 2 м с расстояния 12 м.

Побеждает игрок, забивший больше голов с пяти попыток. Задачи:

- а) Совершать рывок с мячом.
- б) Совершать ускорения и отрабатывать координацию между быстрым ведением мяча и ударом.
- в) Выполнять пас не только быстро, но точно и мощно.

Точность паса «слабой» ногой

12. Проведя мяч 10 метров, игрок должен в движении нанести удар «не бьющей» ногой по воротам шириной 1 - 1,5 м. В пяти метрах за этими воротами находится второй игрок, который, в свою очередь, получив мяч, делает то же упражнение. Побеждает игрок, который первым забьет пять мячей. Научиться бить точно и «небьющей» ногой.

Игра головой

13. Два игрока, располагаются друг перед другом на расстоянии 2 м, каждый на линии своих ворот. Вратарь двумя руками бросает мяч нападающему, который, в свою очередь, должен сразу же пробить головой по воротам шириной 5 м. Высота удара должна быть «берущейся». После каждого удара головой игроки меняются ролями. Побеждает игрок, который первым забьет два мяча после одинакового количества попыток.

Задачи: Выполнять технически грамотно удар головой (помогая изгибом спины).

Игра с 4 воротами

14. По сигналу тренера один игрок начинает вести мяч: он должен забить гол в одни из двух ворот, защищаемых соперником, проведя его под контролем через линию ворот.

Противник защищает ворота, которые у него за спиной, а также те, что слева или справа. Если противник перехватывает мяч, он должен забить его в одни из остальных двух ворот, которые защищает его соперник.

Если мяч выходит за пределы поля, игра возобновляется двумя игроками, которые стартуют по команде тренера с соответственно противоположных линий ворот. При выполнении штрафного защитник стоит на расстоянии не менее 1 м от мяча. Игра возобновляется при касании мяча нападающим.

Побеждает тот, кто забьет больше голов за три минуты.

Задачи:

- а) Во время ведения мяча смотреть не на мяч, а на то, что делает защитник.
- б) Научиться не входить в зону действия защитника.
- в) Научиться вклиниваться в незащищенное пространство с помощью резкого и неожиданного ускорения.
- г) Совершенствовать ведение мяча, меняя направление и скорость (центр тяжести внизу).
- д) Защитник должен заставить нападающего занять неудобную для него позицию.
- е) Приучить защитника контратаковать.
- ж) Выполнять финты.

