

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №20 имени М.Ю. Козлова»

Рассмотрена
Педагогическим советом
МБОУ ООШ №20
«28» 08 2022 г.
Протокол № 1

«Утверждено»
директор
Кольцова, А.В. 
Приказ № 148 от 04.09 22 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»
Возраст детей 9-15 лет
Срок реализации – 3 года

Разработчик:
Костин Дмитрий Валерьевич

п. Никель
2022

Содержание:

	стр.
I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
2.1. Учебный план подготовки на 34 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)	5
2.2 Тематический план-график 1 год обучения	6
2.3 Тематический план-график 1 год обучения	7
2.4 Тематический план-график 1 год обучения	8
III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
3.1 Содержание программы 1 года обучения	12
3.2 Содержание программы 2 года обучения	20
3.3 Содержание программы 3 года обучения	25
IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	34
V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ	36
VI ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	37
Приложение №1: оценочный лист	38
Приложение №2: план индивидуальной работы на летний период	39

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная Уровень программы - стартовый

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерством просвещения РФ от 30.09.2020 №533);

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа рассчитана на 3 года обучения детей и подростков в возрасте от 9 до 15 лет. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели.

Режим занятий: 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

Начало учебного года в МБОУ ООШ №20 – 1 сентября; окончание – 31 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ООШ №20 с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

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

Актуальность программы заключается в удовлетворении потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, регламентирует занятия мини - футболом в связи с популярностью данного вида спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом таких качеств, как личностная ориентация образования; профильность; практическая направленность; мобильность; реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития

растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, 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.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности

Задачи:

Образовательные:

✓ обучение технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов, развитие двигательных навыков.

✓ овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

✓ освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;

✓ изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол.

✓ применения полученных знаний и умений на практике.

Развивающие:

✓ развитие физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие);

✓ развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

✓ развитие чувства коллективизма, взаимопомощи и морально-волевых качеств в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Ожидаемые результаты:

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям избранным видом спорта. Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в мини-футбол; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2.1. Учебный план подготовки на 34 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	30	28	28
3	Специальная физическая подготовка	26	30	30
4	Техническая подготовка	28	30	30
5	Тактическая подготовка	27	30	30
6	Психологическая подготовка	<i>В учебно-тренировочном процессе</i>		
7	Игровая подготовка	21	14	14
8	Контрольные и календарные игры	<i>Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий</i>		
Общее количество часов:		136	136	136

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал занятий

Теоретическая подготовка юных футболистов характеризуется их знаниями о строении и функциях организма, влиянии занятий спортом на организм занимающихся, историей развития футбола, правилами соревнований по данному виду спорта.

Теоретические занятия особенно эффективны, если проводятся систематически в соответствии с планом теоретической подготовки, составленным на очередной год.

Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма.

На начальном этапе спортивной подготовки физическая подготовка занимает большую часть от общей подготовки учащихся. На последующих этапах обучения физическая подготовка необходима для всестороннего развития организма детей и для правильного формирования основных двигательных функций. Экспериментально показано: прочность освоения приемов владения мячом во многом зависит от уровня развития физических качеств. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста позволяют направленно воздействовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма

Выделяют общую и специальную физическую подготовку:

- Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей,

- специальная физическая подготовка – развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

На начальном этапе спортивной подготовки есть упражнения смешанной направленности, при выполнении которых совершенствуются сразу несколько проявлений разных физических качеств футболистов. Это происходит, как правило, при выполнении командных и групповых упражнений. Есть упражнения избирательной направленности, при выполнении которых совершенствуется преимущественно какое-то одно физическое качество. Это, как правило, неспецифические упражнения.

Техническая подготовка одна из центральных задач подготовки. Это сложный процесс, требующий длительного времени, поэтому специализированными занятиями мини-футболом начинают в детском возрасте и техническая подготовка занимает большое место.

Под **техникой мини-футбола** понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Они подразделяются на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике мини-футбола выделяются два таких раздела, как техника полевых игроков и техника вратарей. В целом техника мини-футбола очень сложна и разнообразна.

На начальном этапе все учащиеся должны освоить :

- технику приемов, передач и остановки мяча.
- Технику ведения мяча и удара по воротам.
- Технику обманных движений (финтов)

Под **тактикой мини-футбола** понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой высокого результата.

Все увлекающиеся мини-футболом должны стремиться не только совершенствовать технику, они также должны постигать тактические секреты игры, а именно: правильно опекают соперников и открываться на свободное место, своевременно делать передачи партнерам, умело осуществлять обводку и наносить удары по воротам. Каждый должен стремиться научиться «читать» игру, т. е. замечать все маневры соперников и намерения партнеров. Но это еще не все. Мини-футбол - игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы футболистов. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Инструкторско-судейская практика. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Строение и функции организма. Общее понятие об основных частях тела человека, внутренних органах, скелетно-мышечной системе, органах чувств и влиянии на них физических упражнений и вредных привычек

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа.

Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Мини-футбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений.

Практика: Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

2.2. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

Практика: Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

2.4. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые

мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств. **Практика:** Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнение: Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Упражнение: На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад. На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед. Упражнение: На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу. Упражнение: Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Техника владения мячом.

Теория: Значение технического мастерства в футболе.

Практика: Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги. Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии. Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому. «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги. Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д. Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

4.2. Техника ведения мяча.

Теория: Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Практика: Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д. Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя. Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой. Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигать с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером. Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

4.3. Овладение техникой ударов по мячу.

Теория: Техника выполнения ударов по мячу.

Практика: Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы. В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы

друг другу. В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга. В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар. Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру. Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага. Удар с небольшого разбега низом и верхом. Удар с расстояния 8–10 м по воротам. Удар – передача мяча партнеру низом. Удар – передача мяча партнеру верхом. Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара. Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

4.4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.

Теория: Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

Практика: В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, 13 посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С». Игра 4x4 на площадке 10 м x 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого. Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот). Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам. В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону. Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м x 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам. Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м x 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам. Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега. Игра двое против двоих на площадке 20 м x 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин

команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается. Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180. к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

14 Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой. Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой. Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции. Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру. Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема. Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника. Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

4.5. «Связки» технических приемов.

Теория: Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

Практика: Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. 15 Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями. Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей». Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема. Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема. Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено. Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом. Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема. Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру. Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место. «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглию поставить на место. Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой). Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера. Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру. Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

4.6. Обманные движения (финты).

Теория: Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре. 16

Практика: Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу

поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону. Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно. Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону. Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону. То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать. Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону. Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх. Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов. Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром. Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро. Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону. Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника. Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух или трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

4.7. Техника вратаря.

Теория: Роль техники вратаря в футболе.

Практика: Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

Практика: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своем игровом месте.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Значение тактики защиты в футболе.

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

5.3. Тактика нападения.

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм.

Практика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги и на свободное. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом и введение мяча из-за боковой линии.

5.4. Тактика вратаря.

Теория: Основные понятия тактики вратаря.

Практика: Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

7.2. Упражнения на релаксацию.

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Вводное занятие.

Теория: Организация футбола в мире и в России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Акробатические упражнения

Теория: Значение акробатических упражнений.

Практика: Выполнение акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Методы и средства общефизической подготовки.

Практика: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Освоение правил игры

Практика: Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

2.4. Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

2.5. Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика: Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вперед-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития силовых качеств в футболе. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой. Упражнение: На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины. Упражнение: На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями. Упражнение: На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков. Упражнение: На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах. Упражнение: Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Техника удара по мячу с полулета.

Теория: Техника выполнения удара по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета. Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему: Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема. Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема. Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема. Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема. Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м. Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с

последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

4.2. Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»). **Теория:** Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе. **Практика:** Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема. Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам. Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов. Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин. Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги. Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его. Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы. Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м x 20 м.

4.3. Обучение техники остановки мяча бедром.

Теория: Техника безопасности в футболе.

Практика: Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром. Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром. Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром. Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча. Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

4.4. Техника обманных движений (финтов).

Теория: Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо). Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор. Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно. В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом. Квадрат 5x3 м, на площадке размером 20 м x 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом ставить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4x4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м x 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»). Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м x 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

4.5. Овладение приемами «Вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

Практика: Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног. Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу. Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов. Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

4.6. Техника вратаря.

Теория: Значение техники вратаря в футболе. Характеристика техники вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Влияние физических упражнений на организм юных футболистов.

Практика: Выполнение упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч 23 движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11- метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры.

Практика: Совершенствование тактики защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

5.3. Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»

Теория: Теоритические основы обманных движений.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо). Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор. Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно. В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом. Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

5.4. Тактика вратаря.

Теория: Выдающиеся вратари России и СССР. **Практика:** Совершенствовать знания и умения. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6.ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. **Практика:** Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Оформление хода и результатов соревнований.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Беседа: «Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре».

Практика: Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

7.2. Упражнения на релаксацию.

Теория: Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют игроков»

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8.СОРЕВНОВАНИЯ.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Мероприятие с награждением.

3.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Вводное занятие.

Теория: Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1.Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Совершенствование акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

2.2.Легкоатлетические упражнения.

Теория: Беседа: «Закаливание, его значение для работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям ».

Практика: Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры. Правила эстафеты.

Практика: Эстафеты: Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны. Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед. Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

2.4. Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

2.5. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

2.6. Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика: Упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед и вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.

Практика: Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лежа. Ускорения на 15, 30 м.

без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств. **Практика:** Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой. Упражнение: На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины. Упражнение: На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями. Упражнение: На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков. Упражнение: На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Техника удара по мячу с полулета.

Теория: Техника выполнения удара по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета. Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему: Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема. Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10

ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема. Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема. Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема. Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м. Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

4.2. Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).

Теория: Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

Практика: Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема. Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам. Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов. Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин. Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги. Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его. Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы. Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м x 20 м.

4.3. Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).

Теория: Совершенствование техники игровых приемов в футболе.

Практика: Введение мяча: – внутренней и внешней сторонами подъема; – с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; – с обводкой стоек; – с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами. Жонглирование мячом: – одной ногой (стопой); – двумя ногами (стопами); – двумя ногами (бедрями); – с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; – с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; – головой; – с чередованием «стопа – бедро – голова». Прием (остановка) мяча: – катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы; – летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: – короткие, средние и длинные; – выполняемые разными частями стопы; – головой; – если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу. Удары по мячу: Удары по неподвижному мячу: – после прямолинейного бега; – после зигзагообразного бега; – после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); – после имитации сопротивления партнера; – после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

4.4. Техника обманных движений (финтов).

Теория: Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо). Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор. Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно. В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом. 30 Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом становить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»). Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

4.5. Овладение приемами «вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

Практика: Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног. Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу. Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов. Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

4.6. Техника вратаря.

Теория: Характеристика техники вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Теоретические основы приемов, передач и перехвата мяча.

Практика: Совершенствование упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сблизиться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11- метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Теоретические основы тактики защиты.

Практика: Совершенствование тактики защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в 31 «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

5.3. Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо). Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор. Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно. В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом. Квадрат 5х 3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»). Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

5.4. Тактика вратаря.

Теория: Теоретические основы тактики вратаря.

Практика: Совершенствовать знания и умения. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований.

Практика: Тестирование на знание правил игры.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование перспективной цели, спортивного интереса, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

7.2. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.

Практика: Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.

7.3. Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.
Практика: Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

8.1. Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований. Теория:
Жесты судей.

Практика: Организация и проведение соревнований. Судейство.

8.2. Участие в соревнованиях разного уровня.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением.

2.4. Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3x10м). На расстоянии 10м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Тройной прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит подряд три прыжка.

Специальная подготовленность

Бег 30м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Удары на точность. Удары производятся по неподвижному мячу, необходимо попасть по центру ворот с расстояния 11 метров (до 10 лет) и 17 метров (11 и более лет)

Удары на дальность. Удары производятся по неподвижному мячу. Задача испытуемого произвести удар на наиболее дальнее расстояние. Суммируется результат левой и правой ноги. На каждый удар дается по две попытки (суммируется лучший результат)

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Обводка стоек с ударом по воротам. На поле устанавливаются стойки на расстоянии 4-2-2-2-2-10 метров. По сигналу испытуемый ведет мяч, обводит стойки и наносит удар по воротам. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Предполагаемый конечный результат:

Год обучения	<i>Прогнозируемые результаты деятельности детей</i>	
	Обучающиеся должны:	
	Знать:	Уметь:
Первый год обучения	<ul style="list-style-type: none">- историю футбола в России;- значение здорового образа жизни;- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;- правила игры в мини-футбол;- технику изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;- методику регулирования психического состояния.	<ul style="list-style-type: none">- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;- применять в игре изученные тактические действия и приемы;- соблюдать правила игры;- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния;- организовывать и судить соревнования;- осуществлять соревновательную деятельность.
	<ul style="list-style-type: none">- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;- гигиенические требования в футболе;- терминологию игры и жесты судьи;- установка на игру и анализ игры;- правила игры в футбол;- организация и проведение соревнований;	<ul style="list-style-type: none">- владеть техникой ведения мяча;- владеть техникой ударов по мячу;- выполнять технику обманных движений (финтов);- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;- применять в игре изученные тактические действия и приемы;- соблюдать правила игры;- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния ;- организовывать и судить соревнования;- осуществлять соревновательную деятельность.
<i>Опыт эмоционально-ценностных отношений</i>		
<ul style="list-style-type: none">управление чувством беспокойства (снятие тревожности, повышение мотивации);умение поддерживать высокий уровень уверенности в себе;раскрытие индивидуальных творческих ресурсов;стремление к активной самостоятельной трудовой деятельности.		

Третий год обучения, этап спортивного совершенствования	<ul style="list-style-type: none"> - историю мирового футбола; - виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая; - гигиенические требования в футболе; - терминологию игры и жесты судьи; - установка на игру и анализ игры; - правила игры в футбол; - организация и проведение соревнований; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь оказать первую помощь; - осуществлять самоконтроль; - выполнять спортивный массаж; - владеть техникой ведения мяча; - владеть техникой ударов по мячу; - выполнять технику обманных движений (финтов); - технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приемы; - соблюдать правила игры; - регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований; - достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования; - осуществлять соревновательную деятельность.
	Опыт эмоционально-ценностных отношений	

Контрольные нормативы определяющие уровень общефизической подготовленности

Возраст (лет)		9	10	11	12	13	14	15
Бег 30м (сек)	Низкий уровень	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	Средний уровень	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	Высокий уровень	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3x10м (сек)	Низкий уровень	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	Средний уровень	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	Высокий уровень	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
Прыжок в длину (м)	Низкий уровень	150	160	170	175	180	182	185
	Средний уровень	155	165	175	180	185	187	190
	Высокий уровень	160	170	178	185	190	192	195
Тройной прыжок (м)	Низкий уровень	400	430	440	500	540	580	600
	Средний уровень	410	440	450	510	550	590	610
	Высокий уровень	420	450	460	520	560	600	620

Контрольные нормативы определяющие уровень специальной физической подготовленности

Возраст (лет)		9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	Низкий уровень	7,0	6,6	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	Средний уровень	6,8	6,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3
	Высокий уровень	6,6	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Удары на точность (число попаданий)	Низкий уровень	2	4	5	5	5	6	6
	Средний уровень	3	5	6	6	6	7	7

	Высокий уровень	4	6	7	7	7	8	8
Удары на дальность сумма ударов левой и правой ногой (м)	Низкий уровень	30	34	38	42	46	48	52
	Средний уровень	32	36	40	44	48	50	54
	Высокий уровень	34	38	42	46	50	54	56
Жонглирование мячом (количество раз)	Низкий уровень	4	6	10	14	15	20	25
	Средний уровень	5	7	12	16	17	23	27
	Высокий уровень	6	8	14	18	20	25	30
Обводка стоек с ударом по воротам (сек)	Низкий уровень	14,0	13,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
	Средний уровень	13,5	12,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
	Высокий уровень	13,0	12,0	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий

- Беседы, лекции;
- Практические занятия (тренировки);
- Презентации;
- Сдача нормативов;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Товарищеские встречи.

Формы подведения итогов

- Сдача контрольных нормативов;
- Соревнования.

Занятия школьников в секции мини-футбола предполагают применение преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении воспитанниками систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным школьником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов). Развитие физических качеств школьников, занимающихся в группе по мини-футболу, осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку мини-футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у школьников важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр, а именно:

✓ **равномерный**, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

✓ **переменный**, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в мини-футбол;

✓ **повторный метод** - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

✓ **интервальный**, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу;

✓ **сопряженный метод** особенно важен в работе со школьниками в мини-футболе, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

✓ **круговой метод** - это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе со школьниками в группах начальной подготовки по мини-футболу рекомендуется применять как традиционную форму круговой тренировки, так и такую форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинством метода круговой тренировки является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе со школьниками заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому метод и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований. Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель - в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для тренировок по мини-футболу, нацеленных на достижение максимально

возможного результата необходимо:

- Спортивный зал (от 15*12м до 36*18м);
- Ворота футбольные или футзальные;
- Футбольные, футзальные, набивные мячи;
- Конуса;
- Фишки;
- Утяжелители, гантели;
- Скакалки.

6. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Показатель	Формы работы
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	- составление годового отчета; - учет в журнале уровня усвоения образовательной программы; - анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной задачи; - выявление причин невыполнения задач;
2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	- динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, нормативы, результаты соревнований и т.д.; - сбор информации, ее оформление (анкеты, протоколы, летопись и т.д.)
3.	Сохранность детского коллектива	- учет в журнале посещаемости; - фиксация передвижения детей (уходы, приходы); - % отношение, анализ данных на конец учебного года
4.	Удовлетворенность родителей	- проведение родительских собраний по плану; - анкетирование; - индивидуальные беседы, консультации; - привлечение родителей к подготовке и проведению соревнований; - анализ полученной информации

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андреев СИ.* Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт,
2. *Андреев С.Н., Левин В.С.* Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.
3. *Назаренко Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт.
5. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров

План индивидуальной работы на летний период

Под каждого обучающегося составляется индивидуальный план занятий с количеством повторений и дозировкой учитывая их индивидуальные возможности

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1 неделя	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3
2 неделя	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6
3 неделя	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3
4 неделя	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6
5 неделя	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3
6 неделя	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6
7 неделя	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3
8 неделя	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6
9 неделя	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3
10 неделя	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6
11 неделя	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3	Конспект №1 Конспект №2 Конспект №3
12 неделя	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6	Конспект №4 Конспект №5 Конспект №6

План-конспект занятия (№1)

Разминка:

- Бег по кругу (2-3 мин.)

- Беговые упражнения (Для выполнения упражнений устанавливаем ориентир в виде двух фишек на расстоянии 10м) 8-10 мин.

1. Бег трусцой, одновременно выполняем махи руками вперед
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Бег с захлестыванием голени
4. Бег с выполнением имитации подбивания мяча
5. Бег с боковым захлестыванием голени
6. Бег с поочередным отведением бедра (левой, правой ноги)
7. Олений бег (бег с широким шагом, стараемся задержаться в воздухе как можно дольше)
8. Бег с прыжком и имитацией удара головой по мячу

Растяжка:

-Махи ногами (передние - 15 раз каждой ногой, боковые - 15 раз каждой ногой с опорой на стену, задние - 15 раз с опорой на стену двумя руками)

-И.п. ноги вместе, руки на пояс, выполняем выпады вперед

-И.п. ноги как можно шире, выполняем перекаты от левой ноги к правой и наоборот.

-И.п. ноги на ширине плеч, пытаемся дотянуться руками к пяткам, спину держим прямо.

Основная часть:

-Жонглирование мячом

- 1.левой ногой
 - 2.правой ногой
 - 3.Поочередно двумя ногами
- Перекаты мяча (каждое упражнение выполняем по 2 подхода, время выполнения 1 мин., между подходами перерыв 30 сек.)
1. И.п. подошва правой ноги находится над мячом, выполняем перекат мяча к левой ноге, останавливаем мяч подошвой левой ноги и возвращаем мяч обратно.
 2. И.п. носок ноги на мяче, толкаем мяч вперед, ловим его на расстоянии вытянутой ноги и сгибанием ноги в колене возвращаем мяч обратно.
 3. И.п. подошва на мяче, на опорной ноге отпрыгиваем назад, одновременно откатываем мяч к себе, делаем прыжок вперед, одновременно толкая мяч вперед.
 4. И.п. подошва правой ноги на мяче, с помощью прыжка меняем ноги, мяч должен оставаться на месте.
 5. И.п. подошва правой ноги на мяче, с помощью прыжка меняем ноги, одновременно со сменой ног двигаемся вокруг мяча по часовой стрелке.
 6. И.п. ноги на ширине плеч, мяч находится между ног, выполняем поочередные подбивания мяча внутренней стороной стопы

Заключительная часть (ОФП):

-Отжимания 3 подхода по 20 раз

-Приседания 3 подхода по 20 раз

-Пресс 3 подхода по 20 раз

-Выпрыгивания 3 подхода по 20 раз

План-конспект занятия (№2)

Разминка:

- Бег по кругу (2-3 мин.)

- Беговые упражнения (Для выполнения упражнений устанавливаем ориентир в виде двух фишек на расстоянии 10м) 8-10 мин.

1. Бег трусцой, одновременно выполняем махи руками вперед
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Бег с захлестыванием голени

4. Бег с выполнением имитации подбивания мяча
5. Бег с боковым захлестыванием голени
6. Бег с поочередным отведением бедра (левой, правой ноги)
7. Олений бег (бег с широким шагом, стараемся задержаться в воздухе как можно дольше)
8. Бег с прыжком и имитацией удара головой по мячу

Растяжка:

-Махи ногами (передние - 15 раз каждой ногой, боковые - 15 раз каждой ногой с опорой на стену, задание - 15 раз с опорой на стену двумя руками)

-И.п. ноги вместе, руки на пояс, выполняем выпады вперед

-И.п. ноги как можно шире, выполняем перекаты от левой ноги к правой и наоборот.

-И.п. ноги на ширине плеч, пытаемся дотянуться руками к пяткам, спину держим прямо.

Основная часть:

-Жонглирование мячом

1. Лево́й ногой
2. Право́й ногой
3. Поочередно двумя ногами

-Работа с мячом (каждое упражнение выполняется по 3 мин., между перерывами 1 мин. отдыха)

1. Последовательным ударами держать мяч в воздухе, давая мячу коснуться земли после каждого удара.
2. То же, но попеременно левой и правой ногой.
3. То же, чередуя удары ногами и головой.
4. То же, перебрасывая мяч через голову назад, с последующим поворотом.
5. Подбросив руками мяч, высоко ударить его головой, посылая вверх; опускающийся мяч остановить: а) головой, б) ногой, в) грудью.
6. И.п. подошва на мяче, на опорной ноге отпрыгиваем назад, одновременно откатываем мяч к себе, делаем прыжок вперед, одновременно толкая мяч вперед.
7. Произвести замах для удара головой по падающему сверху мячу, но в последний момент вместо удара, отступив на шаг назад, остановить мяч ногой.

Заключительная часть (ОФП):

-Отжимания 3 подхода по 20 раз

-Приседания 3 подхода по 20 раз

-Пресс 3 подхода по 20 раз

-Выпрыгивания 3 подхода по 20 раз

План-конспект занятия (№3)

Разминка:

- Бег по кругу (2-3 мин.)

- Беговые упражнения (Для выполнения упражнений устанавливаем ориентир в виде двух фишек на расстоянии 10м) 8-10 мин.

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены и т.д.) отводить прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями. Данное упражнения можно выполнять с легкими гантелями.
2. Бег с захлестыванием голени
3. Бег с выполнением имитации подбивания мяча
4. Бег с боковым захлестыванием голени
5. Бег с поочередным отведением бедра (левой, правой ноги)
6. Олений бег (бег с широким шагом, стараемся задержаться в воздухе как можно дольше)
7. Бег с прыжком и имитацией удара головой по мячу

Растяжка:

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены и т.д.) отводить прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями. Данное упражнения можно выполнять с легкими гантелями.

2. В положении "мост" покачивание вперед и назад, выпрямляя и сгибая ноги.
3. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывания носок ног.
4. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и тому подобное) делать максимальные наклоны назад.
5. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Основная часть:

-Жонглирование мячом

1. Левой ногой
2. Правой ногой
3. Поочередно двумя ногами

-Работа с мячом (каждое упражнение выполняется по 3 мин., между перерывами 1 мин. отдыха)

1. Перед собой подбросить мяч вверх и прыжке головой направить его вверх.
2. Во время медленного бега с мячом в руках сильно бросить мяч о землю и после отскока в прыжке направить его вверх. После чего игрок снова ловит мяч и повторяет данное упражнение. Мяч должен отскакивать выше головы, чтобы было удобно выполнить удар головой вверх.
3. Направить мяч вверх ударом ноги на расстояние 10-15 метров, после чего останавливаем мяч ногой.
4. То же, с последующим поворотом на 180 градусов.
5. Ведение мяча различными способами. (внутренней, внешней стороной стопы)
6. Ведение двух мячей одновременно.
7. Ведение мяча с последующим целевым пасом.

Заключительная часть (ОФП):

- Отжимания 4 подхода по 15 раз
- Приседания 4 подхода по 15 раз
- Пресс 4 подхода по 15 раз
- Выпрыгивания 4 подхода по 15 раз

План-конспект занятия (№4)

Разминка:

- Бег по кругу (2-3 мин.)
- Беговые упражнения (Для выполнения упражнений устанавливаем ориентир в виде двух фишек на расстоянии 10м) 8-10 мин.

1. Бег трусцой, одновременно выполняем махи руками вперед
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Бег с захлестыванием голени
4. Бег с выполнением имитации подбивания мяча
5. Бег с боковым захлестыванием голени
6. Бег с поочередным отведением бедра (левой, правой ноги)
7. Олений бег (бег с широким шагом, стараемся задержаться в воздухе как можно дольше)
8. Бег с прыжком и имитацией удара головой по мячу

Растяжка:

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены и т.д.) отводить прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями. Данное упражнения можно выполнять с легкими гантелями.
2. В положении "мост" покачивание вперед и назад, выпрямляя и сгибая ноги.
3. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывания носок ног.
4. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и тому подобное) делать максимальные наклоны назад.
5. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Основная часть:

Плайометрия: (На выбор 5-6 упражнений, выполняем каждое упражнение по 3 подхода 15 повторений, перерыв между подходами 30 сек.)

1. ПООЧЕРЕДНЫЕ ВЫТАЛКИВАНИЯ

Оборудование: Тумба высотой 15-30 см

Интенсивность: XXXX – низкая

Выполнение:

- Стоя на полу перед тумбой, поставить правую ногу на тумбу, пятка располагается у края тумбы.
- Оттолкнитесь ногой расположенной на тумбе так высоко насколько это возможно, распрямляя ногу в бедре, колене и голеностопном суставе.
- Находясь в воздухе поменять ногу.
- Приземлившись, тот час же оттолкнуться, с другой ноги.
- Продолжить выполнение, чередуя ноги.

Примечание:

Левая нога должна приземлиться на тумбу долей секунды раньше, чем правая нога приземлится на пол.

Выполняйте взмахи двумя руками одновременно, для увеличения высоты прыжка и балансирования.

2. БОКОВЫЕ НАШАГИВАНИЯ

Оборудование: Тумба высотой 15-30 см

Интенсивность: XXXX – низкая

Выполнение:

- Стоя на полу сбоку от тумбы.
- Поставить ближнюю ногу на тумбу.
- Распрямляя ногу, расположенную на тумбе, вынести тело вверх.
- Достигнув верхней точки опуститься в исходное положение.

Повторить движение.

- Выполнив серию, поменять ногу и продолжить выполнение.

Примечание:

При выполнении упражнения не помогайте себе ногой расположенной на полу, выносите тело вверх только за счет силы мышц ноги расположенной на тумбе.

Три вышеописанных упражнения помогут вам укрепить ягодичные икроножные и бедренные мышцы, освоить правильную работу рук необходимую при выполнении прыжка.

3. ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ТУМБУ

(Руки за головой)

Оборудование: Тумба высотой 15-30 см

Интенсивность: XXXX – средняя

Выполнение:

- Стоя на полу, ноги на ширине плеч. Отвести руки за голову.
- Запрыгнуть на тумбу.
- Сделав шаг назад сойти вниз.
- Продолжить выполнение.

Примечание:

Приземление на тумбу должно быть по-кошачьи мягким.

Старайтесь чтобы пятки не касались поверхностей.

Необходимо визуально контролировать место приземления.

Со временем вы можете усложнить упражнение, – не сходя с тумбы, а спрыгивая вниз и выполняя упражнение непрерывно.

4. ПРЫЖКИ "В ГЛУБИНУ" И "ИЗ ГЛУБИНЫ"

ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ

(С тумбы)

Оборудование: Тумба высотой 15-45 см

Интенсивность: XXXX – низкая

Выполнение:

- Стоя на краю тумбы, ноги на ширине плеч.
- Сделав шаг спрыгнуть с тумбы на пол.
- Как только ноги коснутся пола, замереть, оставаясь на согнутых в коленях ногах.

Примечание:

Приземление на пол должно быть мягким.

При приземлении пятки не должны касаться пола.

5. ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ТУМБУ

Оборудование: Тумба высотой 15-30 см

Интенсивность: ХХХХ – низкая

Выполнение:

- Стоя на полу перед тумбой, ноги на ширине плеч.
- Согнуть ноги в коленях.
- Используя одновременный взмах обеих рук, запрыгнуть на тумбу.
- Как только ноги коснутся поверхности тумбы, замереть, оставаясь на согнутых в коленях ногах.

Примечание:

Приземление на тумбу должно быть мягким.

Старайтесь, чтобы пятки не касались поверхности тумбы.

Контролируйте визуально место приземления.

6. ЗАПРЫГИВАНИЯ НА ТУМБУ

Оборудование: Тумба высотой 15-30 см

Интенсивность: ХХХХ – средняя

Выполнение:

- Стоя на тумбе, ноги на ширине плеч, пятки свисают с края тумбы. Согнуть ноги в коленях и руки в локтях.
- Спрыгнуть с тумбы назад.
- Коснувшись пола, тот час же мощно выпрыгнуть вверх, в исходное положение.
- Продолжить выполнение.

Примечание:

Выполняйте упражнение непрерывно, не делая пауз.

Приземление на тумбу должно быть по-кошачьи мягким.

Пятки не должны касаться поверхностей.

Необходимо визуально контролировать место приземления.

7. ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ГЛУБИНЫ

Оборудование: Тумба высотой 15-30 см

Интенсивность: ХХХХ – средняя

Выполнение:

- Стоя на краю тумбы, ноги на ширине плеч.
- Сделав шаг спрыгнуть с тумбы на пол.
- Приземлившись на пол, на две ноги, сразу же, максимально мощно выпрыгнуть вверх.

Помогая себе одновременным взмахом обеих рук

Примечание:

Приземление на пол должно быть мягким.

Не "засиживайтесь" на полу, старайтесь выпрыгнуть как можно быстрее.

Старайтесь, чтобы пятки не касались пола.

8. ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ГЛУБИНЫ

(С поворотом на 180°)

Оборудование: Тумба высотой 30 см и выше

Интенсивность: ХХХХ – высокая

Выполнение:

- Стоя у переднего края тумбы.
- Сделав шаг спрыгнуть с тумбы на пол.
- Приземлившись на пол, на две ноги, сразу же, максимально мощно выпрыгнуть вверх, сделав в

воздухе поворот на 180°.

- Приземлиться на две ноги.

Примечание:

Приземление на пол должно быть мягким.

Не "засиживайтесь" на полу, старайтесь выпрыгнуть как можно быстрее. Старайтесь чтобы пятки не касались пола.

9. ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ГЛУБИНЫ.

(С одной ноги)

Оборудование: Тумба высотой 30 см и выше

Интенсивность: ХХХХ – высокая

Выполнение:

- Стоя у переднего края тумбы.
- Сделав шаг спрыгнуть с тумбы на пол.
- Приземлившись на пол, на одну ногу, сразу же, максимально мощно выпрыгнуть вверх.
- Приземлиться на ту же ногу.

Примечание:

Приземление на пол должно быть мягким.

Не "засиживайтесь" на полу, старайтесь выпрыгнуть как можно быстрее.

10. БОКОВОЕ НАПРЫГИВАНИЕ

Оборудование: Тумба высотой 15-30 см

Интенсивность: ХХХХ – средняя

Выполнение:

- Стоя на тумбе близко от края, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Немного согнуть ноги в коленях и руки в локтях.
- Спрыгнуть с тумбы в бок.
- Коснувшись пола, тот час же мощно выпрыгнуть вверх, в исходное положение.

Примечание:

Выполняйте упражнение непрерывно, не делая пауз.

Приземление на тумбу должно быть мягким.

Старайтесь чтобы пятки не касались поверхностей.

Необходимо визуально контролировать место приземления.

Заключительная часть (ОФП):

- Отжимания 4 подхода по 15 раз
- Приседания 4 подхода по 15 раз
- Пресс 4 подхода по 15 раз
- Выпрыгивания 4 подхода по 15 раз

План-конспект занятия (№5)

Разминка:

- Бег по кругу (2-3 мин.)

- Беговые упражнения (Для выполнения упражнений устанавливаем ориентир в виде двух фишек на расстоянии 10м) 8-10 мин.

1. Бег трусцой, одновременно выполняем махи руками вперед
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Бег с захлестыванием голени
4. Бег с выполнением имитации подбивания мяча
5. Бег с боковым захлестыванием голени
6. Бег с поочередным отведением бедра (левой, правой ноги)
7. Олений бег (бег с широким шагом, стараемся задержаться в воздухе как можно дольше)
8. Бег с прыжком и имитацией удара головой по мячу

Растяжка:

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены и т.д.) отводить прямые руки назад ружинящими и рывковыми движениями. Данное упражнения можно выполнять с легкими гантелями.
2. В положении "мост" покачивание вперед и назад, выпрямляя и сгибая ноги.
3. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывания носок ног.
4. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и тому подобное) делать максимальные наклоны назад.
5. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Основная часть:

-Жонглирование мячом

1. Лево́й ногой
2. Право́й ногой
3. Поочередно двумя ногами

-Ведение мяча с различными задачами: (каждое упражнение выполняется по 3 мин., между перерывами 1 мин. отдыха)

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.
3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.
5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

-Ведение мяча с различной скоростью:

1. Ведение мяча по прямой левой и правой ногой поочередно. Количество касаний при ведении мяча - максимальное.
2. Ведение мяча с различной скоростью. Многократное повторение ускорений, рывков, остановок и т. д.
3. Ведение мяча по прямой в максимально быстром темпе. Ведение мяча «сильной» и «слабой» ногой.
4. Медленное ведение с резким пробросом мяча внешней стороной стопы вправо и влево.
5. Ведение мяча по прямой с ложной остановкой мяча подошвой и максимально быстрым продолжением движения.

Заключительная часть (ОФП):

- Отжимания 4 подхода по 15 раз
- Приседания 4 подхода по 15 раз
- Пресс 4 подхода по 15 раз
- Выпрыгивания 4 подхода по 15 раз

План-конспект занятия (№6)

Разминка:

- Бег по кругу (2-3 мин.)

- Беговые упражнения (Для выполнения упражнений устанавливаем ориентир в виде двух фишек на расстоянии 10м) 8-10 мин.

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены и т.д.) отводить прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями. Данное упражнения можно выполнять с легкими гантелями.
2. Бег с захлестыванием голени
3. Бег с выполнением имитации подбивания мяча
4. Бег с боковым захлестыванием голени
5. Бег с поочередным отведением бедра (левой, правой ноги)
6. Олений бег (бег с широким шагом, стараемся задержаться в воздухе как можно дольше)
7. Бег с прыжком и имитацией удара головой по мячу

Растяжка:

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены и т.д.) отводить прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями. Данное упражнения можно выполнять с легкими гантелями.
2. В положении "мост" покачивание вперед и назад, выпрямляя и сгибая ноги.
3. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывания носок ног.
4. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и тому подобное) делать максимальные наклоны назад.
5. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Основная часть:

-Жонглирование мячом

1. Левой ногой
2. Правой ногой
3. Поочередно двумя ногами

-Упражнения на развитие быстроты без мяча (каждое упражнение выполняем в течении 3 мин.)

1. Бег на месте в макс. быстром темпе с высоким подниманием бедра.
2. Бег на различные короткие дистанции из исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги, из положения лежа на спине и животе.
3. Бег с резкими остановками и сменой направления движения

-Упражнения на развитие быстроты с мячом (каждое упражнение выполняем в течении 5 мин.)

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20, 30 метров.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, вернуться в исходную позицию.
3. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной по направлению движения. По готовности повернуться кругом и быстро вести мяч на заданное расстояние.
4. Сделать ускорение к мячу, лежащему на расстоянии 8-10 шагов и выполнить удар в намеченную цель.

Заключительная часть (ОФП):

- Отжимания 4 подхода по 15 раз
- Приседания 4 подхода по 15 раз
- Пресс 4 подхода по 15 раз
- Выпрыгивания 4 подхода по 15 раз