

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа с. Хмелинец  
Задонского муниципального района**

Рекомендована к утверждению  
на Педагогическом Совете  
протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ г

Утверждаю \_\_\_\_\_  
приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.  
директор школы М. Л. Якунина

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

для детей 6 – 17 лет

Срок реализации программы: 68 часов

Руководитель – Доморников М. М.

Хмелинец – 2021 г.

## Содержание:

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....                 | 3  |
| 2. Цели и задачи .....                         | 3  |
| 3. Планируемые результаты .....                | 3  |
| 4. Учебный план .....                          | 4  |
| 5. Календарно-учебный график .....             | 5  |
| 6. Содержание .....                            | 5  |
| 7. Формы реализации программы .....            | 29 |
| 8. Организационно-педагогические условия ..... | 29 |
| 9. Оценочные материалы .....                   | 30 |
| 10. Методические материалы .....               | 31 |
| 11. Приложение .....                           | 32 |

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Мини - футбол» разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа рассчитана на воспитанников 6-17 лет.

**Особенности набора детей:** свободный.

**Количество обучающихся:** 20 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения и ориентирована на проведение занятий 2 раза в неделю по 2 учебных часа (68 часов в год).

**Форма обучения :** очная

**Вид обучения:** групповой.

Также программой предусмотрены индивидуальные занятия и занятия по подгруппам в зависимости от задач учебного процесса.

## **2. Цели и задачи**

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## **3. Планируемые результаты**

Учащиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; I способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- *Формы подведения итогов реализации программы*
- Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

**Использовать:**

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

#### 4. Учебный план

| № п/п | Наименование курса | Количество часов | Форма промежуточной аттестации |
|-------|--------------------|------------------|--------------------------------|
|       |                    |                  |                                |

|   |       |    |                  |
|---|-------|----|------------------|
| 1 | «Мяч» | 68 | Сдача нормативов |
|---|-------|----|------------------|

## 5. Календарно-учебный график

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий   | Сроки промежуточной аттестации |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 01.09.2021                        | 26.05.2022                           | 34                   | 68                       | 2 раза в неделю | Последнее занятие              |

## 6. Содержание программы

### I. Теоретические знания. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (5 часов)

#### 1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

#### 2. Значение занятий физической культурой и спортом.

Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

#### 3. Понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Понятие о тренировке и спортивной форме. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов.

#### 4. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### 5. Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по мини-футболу среди школьников.

### II. Практические занятия. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры в мини-футбол (63 часа).

## **6. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.**

### **Для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног.
3. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением.
4. Встаньте с партнером друг против друга, возьмитесь за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивайте друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
5. Броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

## **7. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

## **8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.**

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

## **9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.**

### **Для развития мышц живота**

1. Из положения упор сидя делайте прямыми ногами «ножницы».
2. Лягте на спину. Попросите партнера прижать к земле (к полу) ваши ноги. Медленно поднимайте и опускайте туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимайте ноги как можно выше и медленно опускайте.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

## **10. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.**

### *Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Ведение мяча по полю, произвольно меняя направление движения и скорость.* Ведение мяча по полю с ориентирами (камни, флажки, стойки).

## **12. Упражнения для мышц шеи и туловища Ведение мяча с обводкой.**

### **Для развития мышц шеи**

1. Из различных исходных положений (основная стойка — лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отведение головы назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встаньте с партнером друг против друга: возьмите его за шею и стремитесь наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога впереди), пытается сопротивляться. Поменяйтесь ролями.

### **Для развития мышц туловища**

1. И. п. — ноги врозь, руки вверх. Трижды наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо. Выполните в каждую сторону по 6—8 раз.

2. Встаньте на колени, руки вверх: круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполните по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижмите набивной мяч руками сзади к шее и делайте наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встаньте с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо, по 5—7 раз в каждую сторону.

*Ведение мяча по полю, произвольно меняя направление движения и скорость. Ведение мяча по полю с ориентирами (камни, флажки, стойки).*

### **12. Умение двигаться без мяча. Ведение мяча с обводкой.**

*Умения двигаться без мяча.*

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

*Ведение мяча по полю, произвольно меняя направление движения и скорость. Ведение мяча по полю с ориентирами (камни, флажки, стойки).*

### **13. Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.**

Упражнения с теннисными мячами для разминки, для развития ловкости. Эстафеты с теннисными мячами.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **14. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.**

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.



6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **15. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.**

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **16. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Удары по катящемуся и летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя, удар с полуполета. Штрафной, свободный, угловой удары, пенальти, удар от ворот.

### **17. Упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.**

Низкий старт. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

Удары по катящемуся и летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя, удар с полулета. Штрафной, свободный, угловой удары, пенальти, удар от ворот.

### **18. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Удары по катящемуся и летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя, удар с полулета. Штрафной, свободный, угловой удары, пенальти, удар от ворот.

### **19. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.**

Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **20. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.**

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **21. Упражнения в висах и упорах. Остановка мяча.**

*Упражнения в висах и упорах* на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, перекладине, брусьях, коне. Висы смешанные, вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева), вис прогнувшись (согнувшись) с опорой. *Вис на левой (правой)* — вис с дополнительной опорой, согнутой в колене левой (правой) ногой.

*Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

## **22. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.**

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

## **23. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.**

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **Упражнения (передача в парах):**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полувысоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.

3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.

## **24. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.**

Прыжки в высоту на месте, подъемы на носках, степ-апы, выжигания, прыжки в полуприседе, прыжки в полном приседе, расслабление (растяжка).

### **Упражнения (передача в парах):**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полувысоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.

3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.

## **25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.**

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

### **Упражнения (передача в парах, тройках):**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полувысоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.

3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.

4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

## **26. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.**

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий

### **Упражнения (передача в парах, тройках):**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полувысоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.
3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.
4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

### **27. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.**

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

*В движении.* Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру. Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам.

### **28. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

*В движении.* Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру. Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам.

### **29. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.**

Правила игры в мини-футбол.

*В движении.* Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру. Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам.

### **30. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.**

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Расслабление мышц — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Учебно-тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

### **31. Контрольная игра.**

Контрольная игра.

### **32. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.**

**Для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног.
3. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением.
4. Встаньте с партнером друг против друга, возьмитесь за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивайте друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
5. Броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### **33. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.**

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества

повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

4. Переменный и повторный бег с мячом.

5. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

6. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### **34. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.**

**Для развития мышц ног и таза**

1. Из основной стойки сделайте на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в и. п. Повторить 12—15 раз.
2. Из основной стойки, руки за спиной, приседайте на носках (ноги сомкните, спину прогните, вперед не наклоняйтесь). Повторить 10—12 раз.
3. Из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6—8 раз.
4. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
5. Встаньте с партнером друг к другу спиной, возьмитесь за руки и сделайте глубокий присед. Вернитесь в и. п. Повторить 6—8 раз.
6. Зажмите ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполняйте прыжки вперед или в стороны.
7. Лягте на спину и подтягивайте к груди колени. Отбивайте ногами мяч, который верхом набрасывает партнер. После 6—8 ударов поменяйтесь ролями.
8. Из основной стойки приседайте с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
9. Броски ногой набивного мяча.
10. Удары по мячу ногой на дальность.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### **35. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.**

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### **36. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.**

#### **Для развития мышц живота**

1. Из положения упор сидя сделайте прямыми ногами «ножницы».

2. Лягте на спину. Попросите партнера прижать к земле (к полу) ваши ноги. Медленно поднимайте и опускайте туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимайте ноги как можно выше и медленно опускайте.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### **37. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.**

#### *Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.



*Упражнения для прिवития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

### **38. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.**

#### **Для развития мышц шеи**

1. Из различных исходных положений (основная стойка — лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отведение головы назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.
2. Встаньте с партнером друг против друга: возьмите его за шею и стремитесь наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога впереди), пытается сопротивляться. Поменяйтесь ролями.

#### **Для развития мышц туловища**

1. И. п. — ноги врозь, руки вверх. Трижды наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо. Выполните в каждую сторону по 6—8 раз.
2. Встаньте на колени, руки вверх: круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполните по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижмите набивной мяч руками сзади к шее и делайте наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встаньте с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо, по 5—7 раз в каждую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

### **39. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.**

#### *Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Расслабление мышц — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

#### **40. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.**

Броски набивного мяча вверх и ловля его обеими руками. То же—ловля мяча двумя руками, не допуская касания мячом туловища. Броски набивного мяча вверх и ловля одной рукой (левой, правой). Броски вверх из-за головы и ловля. Толчок вверх от груди двумя руками и ловля. То же, одной рукой. Бросок вверх и ловля в прыжке. Бросок из-за спины вверх и ловля. Передача набивного мяча из одной руки в другую вокруг туловища. Когда мяч впереди — нагибание, когда сзади — прогибание. Набивной мяч над головой. Бросок вперед партнеру, не отрывая ног от пола. Набивной мяч перед грудью. Толчком от груди, переслать его партнеру. Бросок назад. Высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад. Стоя спиной к партнеру, ноги врозь, бросить набивной мяч между ног назад. Сидя, поднять набивной мяч возможно выше. Круговые движения корпусом, не отрывая ног от пола. Бросок набивного мяча через расставленные ноги так, чтобы он перелетел через голову вперед. После этого, не сходя с места, поймать его. Упражнение вдвоем. Отнимание мяча друг у друга в борьбе.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

#### **41. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).**

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и,

наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

#### **42. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).**

Комплекс упражнений со скакалкой.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

#### **43. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

#### **44. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.**

##### **Введение мяча из-за боковой линии.**

Низкий старт. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

#### **45. Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

#### **46. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».**

Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 2 км.

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

#### **47. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».**

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

#### **48. Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.**

*Упражнения в висах и упорах* на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, перекладине, брусьях, коне. Висы смешанные, вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева), вис прогнувшись (согнувшись) с опорой. *Вис на левой (правой)* — вис с дополнительной опорой, согнутой в колене левой (правой) ногой.

*Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

#### **49. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.**

Индивидуальные действия без мяча: «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

##### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

#### **50. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития прыгучести.* 1. **Прыжки** с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин. 2. **Прыжки** с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

##### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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: применяя в них изученный программный материал.

**51. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.**

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

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

*Удары по мячу ногами.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

**Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

**52. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной

для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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: применяя в них изученный программный материал.

### **53. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия.**

#### **Тактика вратаря.**

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

#### **54. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Расслабление мышц — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

#### **55. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.**

**Для развития мышц ног и таза**

1. Из основной стойки сделайте на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в и. п. Повторить 12—15 раз.

2. Из основной стойки, руки за спиной, приседайте на носках (ноги сомкните, спину прогните, вперед не наклоняйтесь). Повторить 10—12 раз.



3. Из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6—8 раз.
4. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
5. Встаньте с партнером друг к другу спиной, возьмитесь за руки и сделайте глубокий присед. Вернитесь в и. п. Повторить 6—8 раз.
6. Зажмите ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполняйте прыжки вперед или в стороны.
7. Лягте на спину и подтягивайте к груди колени. Отбивайте ногами мяч, который верхом набрасывает партнер. После 6—8 ударов поменяйтесь ролями.
8. Из основной стойки приседайте с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
9. Броски ногой набивного мяча.
10. Удары по мячу ногой на дальность.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

#### **56. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.**

##### **Для развития мышц живота**

1. Из положения упор сидя делайте прямыми ногами «ножницы».
2. Лягте на спину. Попросите партнера прижать к земле (к полу) ваши ноги. Медленно поднимайте и опускайте туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимайте ноги как можно выше и медленно опускайте.

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли

открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **57. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.**

#### **Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **58. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.**

#### **Для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног.
3. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением.

4. Встаньте с партнером друг против друга, возьмитесь за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивайте друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
5. Броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **59. Контрольные нормативы: СФП**

### **60. Контрольные нормативы: ОФП.**

### **61. Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.**

Правила игры в мини-футбол.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **62. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.**

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **63. Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

Учебно- тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

### **64. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Учебно- тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал

### **65. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.**

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Расслабление мышц — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Учебно-тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

### **66. Игровой день. Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра.**

*Подвижные игры.* Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета»

Учебно- тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал

**67. Контрольная игра.**

68. Итоговое занятие.

## **7. Формы реализации программы.**

### **Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

### **Методы:**

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

## **8. Организационно-педагогические условия.**

### **Педагогические условия.**

*Программу реализует учитель, имеющий высшее педагогическое образование, специальность «учитель адаптивной физической культуры», систематически повышающий уровень своей квалификации (не реже 1 раза в 3 года).*

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал - 9x18м.
- Гимнастическая скамейка — 3 шт.
- Гимнастическая стенка —3шт.
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -15 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт    Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Перекладина стационарная - 2 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1

- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- Лыжи – 34 пара
- Эспандер для имитации – 5 шт.

## 9. Оценочные материалы.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

| Название упражнений                       | Возраст |       |       |        |        |
|-------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|
|                                           | 7 лет   | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет |
| Бег 30м (сек)                             | 6,3     | 6,1   | 5,9   | 5,8    | 5,7    |
| Бег 1000м (мин)                           | 6.25    | 6.10  | 5.55  | 5.40   | 5.00   |
| Челночный бег 10х5м (сек)                 | 20,2    | 19,8  | 19,5  | 19,2   | 18,9   |
| Прыжки в длину с места (см)               | 130     | 140   | 150   | 160    | 165    |
| Метание мяча (м)                          | 15      | 17    | 20    | 22     | 25     |
| Подтягивание в висе (кол-во раз)          | 2       | 3     | 4     | 5      | 6      |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 15      | 16    | 17    | 18     | 19     |
| Наклон вперед из положения сидя (см)      | 5       | 6     | 8     | 9      | 10     |

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

| Название упражнений                       | Возраст |       |       |        |        |
|-------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|
|                                           | 7 лет   | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет |
| Бег 30м (сек)                             | 6,7     | 6,4   | 6,2   | 6,1    | 6,0    |
| Бег 1000м (мин)                           | 6.40    | 6.30  | 6.20  | 6.10   | 5.40   |
| Челночный бег 10х5м (сек)                 | 20,7    | 20,5  | 20,0  | 19,8   | 19,5   |
| Прыжки в длину с места (см)               | 120     | 130   | 135   | 140    | 150    |
| Метание мяча (м)                          | 12      | 15    | 18    | 20     | 22     |
| Вис (сек)                                 | 8       | 9     | 10    | 12     | 15     |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 11      | 12    | 13    | 14     | 15     |
| Наклон вперед из положения сидя (см)      | 6       | 7     | 9     | 10     | 11     |

## Контрольно-измерительные материалы

| №<br>п/п                                    | Показатели (тесты)                                                                   | Норматив |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>По специальной физической подготовке</b> |                                                                                      |          |
| 1                                           | Бег 30 м с ведением мяча                                                             | 7.9      |
| 2                                           | Вбрасывание из аута на дальность, м                                                  | 7        |
| <b>По технической подготовке</b>            |                                                                                      |          |
| 1                                           | Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам, с                                      | 14.2     |
| 2                                           | Жонглирование мячом ( стопой, головой, бедром)<br>кол-во ударов на расстоянии 11-13м | 9        |

**По результатам оценки выступления на отчетном концерте определяется уровень освоения программы:**

- **высокий уровень** - учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период;
- **средний уровень** - у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%;
- **низкий уровень** - учащийся овладел менее чем 50% объема знаний.

## **10. Методические материалы:**

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа с. Хмелинец  
Задонского муниципального района

Рабочая программа по курсу «Мяч»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы 68 часов

Руководитель – Доморников М. М.

Хмелинец – 2021 г.



## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Ожидаемые результаты и способы определения их результативности*

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

*По окончании реализации программы учащиеся будут:*

#### Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; I способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

#### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- *Формы подведения итогов реализации программы*
- Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

#### *Использовать:*

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## **I. Теоретические знания. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (5 часов)**

### **1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.**

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

### **2. Значение занятий физической культурой и спортом.**

Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

### **3. Понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма.**

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Понятие о тренировке и спортивной форме. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов.

### **4. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.**

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

### **5. Правила соревнований.**

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по мини-футболу среди школьников.

## **II. Практические занятия. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры в мини-футбол (63 часа).**

### **6. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.**

#### **Для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног.
3. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением.
4. Встаньте с партнером друг против друга, возьмитесь за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивайте друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
5. Броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

### **7. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

### **8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.**

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

### **9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.**

**Для развития мышц живота**

1. Из положения упор сидя сделайте прямыми ногами «ножницы».
2. Лягте на спину. Попросите партнера прижать к земле (к полу) ваши ноги. Медленно поднимайте и опускайте туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимайте ноги как можно выше и медленно опускайте.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

### **10. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.**

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Ведение мяча по полю, произвольно меняя направление движения и скорость.* Ведение мяча по полю с ориентирами (камни, флажки, стойки).

### **11. Упражнения для мышц шеи и туловища Ведение мяча с обводкой.**

**Для развития мышц шеи**

1. Из различных исходных положений (основная стойка — лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отведение головы назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.
2. Встаньте с партнером друг против друга: возьмите его за шею и стремитесь наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога впереди), пытается сопротивляться. Поменяйтесь ролями.

**Для развития мышц туловища**

1. И. п. — ноги врозь, руки вверх. Трижды наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо. Выполните в каждую сторону по 6—8 раз.
2. Встаньте на колени, руки вверх: круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполните по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижмите набивной мяч руками сзади к шее и делайте наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встаньте с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо, по 5—7 раз в каждую сторону.

*Ведение мяча по полю, произвольно меняя направление движения и скорость.* Ведение мяча по полю с ориентирами (камни, флажки, стойки).

### **12. Упражнения для развития гибкости. . Ведение мяча с обводкой.**

*Умения двигаться без мяча.*

4. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

5. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

6. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

*Ведение мяча по полю, произвольно меняя направление движения и скорость. Ведение мяча по полю с ориентирами (камни, флажки, стойки).*

### **13. Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.**

Упражнения с теннисными мячами для разминки, для развития ловкости. Эстафеты с теннисными мячами.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **14. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.**

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **15. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.**

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **16. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Удары по катящемуся и летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя, удар с полулета. Штрафной, свободный, угловой удары, пенальти, удар от ворот.

### **17. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.**

Низкий старт. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

Удары по катящемуся и летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя, удар с полулета. Штрафной, свободный, угловой удары, пенальти, удар от ворот.

### **18. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Удары по катящемуся и летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя, удар с полулета. Штрафной, свободный, угловой удары, пенальти, удар от ворот.

### **19. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.**

Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

## **20. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.**

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

4. Переменный и повторный бег с мячом.

5. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

6. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

## **21. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.**

*Упражнения в висах и упорах* на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, перекладине, брусьях, коне. Висы смешанные, вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева), вис прогнувшись (согнувшись) с опорой. *Вис на левой (правой)* — вис с дополнительной опорой, согнутой в колене левой (правой) ногой.

*Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

## **22. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.**

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.
10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **23. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.**

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

#### **Упражнения (передача в парах):**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.
2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полуввысоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.
3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.

### **24. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.**

Прыжки в высоту на месте, подъемы на носках, степ-апы, выжигания, прыжки в полуприседе, прыжки в полном приседе, расслабление (растяжка).

#### **Упражнения (передача в парах):**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.
2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полуввысоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.
3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.

### **25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.**

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

#### **Упражнения (передача в парах, тройках):**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.



2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полувысоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.
3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.
4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

## **26. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.**

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий

### **Упражнения (передача в парах, тройках):**

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.
2. «На ход партнеру». Начертите круг диаметром 8—10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит вокруг вас по кругу. Старайтесь дать мяч партнеру на ход. Упражняйтесь в выполнении низовых и полувысоких передач. В ходе тренировки меняйтесь ролями.
3. «Навстречу партнеру». Встаньте с партнером друг против друга на расстоянии 15—20 шагов. Передавайте мяч партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Старайтесь предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяйтесь с партнером ролями.
4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

## **27. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.**

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

*В движении.* Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру. Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам.

### **28. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

*В движении.* Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру. Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам.

### **29. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.**

Правила игры в мини-футбол.

*В движении.* Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру. Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам.

### **30. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.**

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Расслабление мышц — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Учебно-тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

### **31. Контрольная игра.**

Контрольная игра.

### **32. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.**

#### **Для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног.
3. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением.
4. Встаньте с партнером друг против друга, возьмитесь за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивайте друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
5. Броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### **33. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.**

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

7. Переменный и повторный бег с мячом.
  8. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
  9. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
- Упражнения для развития специальной выносливости.*
10. Переменный и повторный бег с мячом.
  11. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
  12. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

#### **34. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.**

##### **Для развития мышц ног и таза**

1. Из основной стойки сделайте на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в и. п. Повторить 12—15 раз.
2. Из основной стойки, руки за спиной, приседайте на носках (ноги сомкните, спину прогните, вперед не наклоняйтесь). Повторить 10—12 раз.
3. Из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6—8 раз.
4. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
5. Встаньте с партнером друг к другу спиной, возьмитесь за руки и сделайте глубокий присед. Вернитесь в и. п. Повторить 6—8 раз.
6. Зажмите ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполняйте прыжки вперед или в стороны.
7. Лягте на спину и подтягивайте к груди колени. Отбивайте ногами мяч, который верхом набрасывает партнер. После 6—8 ударов поменяйтесь ролями.
8. Из основной стойки приседайте с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
9. Броски ногой набивного мяча.
10. Удары по мячу ногой на дальность.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

#### **35. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.**

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в

прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### **36. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.**

#### **Для развития мышц живота**

1. Из положения упор сидя сделайте прямыми ногами «ножницы».
2. Лягте на спину. Попросите партнера прижать к земле (к полу) ваши ноги. Медленно поднимайте и опускайте туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимайте ноги как можно выше и медленно опускайте.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

### **37. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.**

#### *Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

### **38. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.**

#### **Для развития мышц шеи**

1. Из различных исходных положений (основная стойка — лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но с

сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отведение головы назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встаньте с партнером друг против друга: возьмите его за шею и стремитесь наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога впереди), пытается сопротивляться. Поменяйтесь ролями.

#### **Для развития мышц туловища**

1. И. п. — ноги врозь, руки вверх. Трижды наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо. Выполните в каждую сторону по 6—8 раз.

2. Встаньте на колени, руки вверх: круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполните по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижмите набивной мяч руками сзади к шее и делайте наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встаньте с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклонитесь влево и вернитесь в и. п. То же вправо, по 5—7 раз в каждую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

### **39. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.**

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Расслабление мышц — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

### **40. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.**

Броски набивного мяча вверх и ловля его обеими руками. То же—ловля мяча двумя руками, не допуская касания мячом туловища. Броски набивного мяча вверх и ловля одной рукой (левой, правой). Броски вверх из-за головы и ловля. Толчок вверх от груди двумя руками и ловля. То же, одной рукой. Бросок вверх и ловля в прыжке. Бросок из-за спины вверх и ловля. Передача набивного мяча из одной руки в другую вокруг туловища. Когда мяч впереди — нагибание, когда сзади — прогибание. Набивной мяч над головой. Бросок вперед партнеру, не отрывая ног от пола. Набивной мяч перед грудью. Толчком от груди, переслать его партнеру. Бросок назад. Высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад. Стоя спиной к партнеру, ноги врозь, бросить набивной мяч между ног назад. Сидя, поднять набивной мяч возможно выше. Круговые

движения корпусом, не отрывая ног от пола. Бросок набивного мяча через расставленные ноги так, чтобы он перелетел через голову вперед. После этого, не сходя с места, поймать его. Упражнение вдвоем. Отнимание мяча друг у друга в борьбе.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

#### **41. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).**

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

#### **42. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).**

Комплекс упражнений со скакалкой.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти

вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

#### **43. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

#### **44. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.**

**Введение мяча из-за боковой линии.**

Низкий старт. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

#### **45. Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

#### **46. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».**



Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 2 км.

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

#### **47. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».**

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

4. Переменный и повторный бег с мячом.

5. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

6. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

#### **48. Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.**

*Упражнения в висах и упорах* на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, перекладине, брусьях, коне. Висы смешанные, вис стоя, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев сзади, вис лежа, вис лежа сзади, вис лежа справа (слева), вис прогнувшись (согнувшись) с опорой. *Вис на левой (правой)* — вис с дополнительной опорой, согнутой в колене левой (правой) ногой.

*Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

#### **49. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.**

Индивидуальные действия без мяча: “открывание”, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

##### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

#### **50. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития прыгучести.* 1. **Прыжки** с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин. 2. **Прыжки** с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

##### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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: применяя в них изученный программный материал.

#### **51. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.**

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

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

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка,

посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

## **52. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий

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

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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: применяя в них изученный программный материал.

## **53. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.**

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **54. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Расслабление мышц — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **55. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.**

#### **Для развития мышц ног и таза**

1. Из основной стойки сделайте на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в и. п. Повторить 12—15 раз.
2. Из основной стойки, руки за спиной, приседайте на носках (ноги сомкните, спину прогните, вперед не наклоняйтесь). Повторить 10—12 раз.
3. Из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6—8 раз.
4. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
5. Встаньте с партнером друг к другу спиной, возьмитесь за руки и сделайте глубокий присед. Вернитесь в и. п. Повторить 6—8 раз.
6. Зажмите ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполняйте прыжки вперед или в стороны.
7. Лягте на спину и подтягивайте к груди колени. Отбивайте ногами мяч, который верхом набрасывает партнер. После 6—8 ударов поменяйтесь ролями.
8. Из основной стойки приседайте с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
9. Броски ногой набивного мяча.
10. Удары по мячу ногой на дальность.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **56. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.**

#### **Для развития мышц живота**

1. Из положения упор сидя делайте прямыми ногами «ножницы».
2. Лягте на спину. Попросите партнера прижать к земле (к полу) ваши ноги. Медленно поднимайте и опускайте туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимайте ноги как можно выше и медленно опускайте.

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

#### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **57. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.**

#### **Тактика вратаря.**

##### *Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

### **58. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.**

#### **Для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног.
3. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайтесь и выпрямляйте руки с сопротивлением.
4. Встаньте с партнером друг против друга, возьмитесь за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивайте друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
5. Броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

#### **59. Контрольные нормативы: СФП**

#### **60. Контрольные нормативы: ОФП.**

#### **61. Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.**

*Правила игры в мини-футбол.*

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### **62. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.**

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

#### **63. Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.**

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

4. Переменный и повторный бег с мячом.

5. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

6. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

### **Тактика вратаря.**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 при 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.

Учебно- тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

#### **64. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.**

*Упражнения для развития ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Учебно- тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал

#### **65. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.**

*Развития гибкости (подвижности в суставах).*

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Расслабление мышц — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Учебно-тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.

#### **66. Игровой день. Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра.**

*Подвижные игры.* Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета»

Учебно- тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал

#### **67. Контрольная игра.**

#### **68. Итоговое занятие.**

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>темы | Содержание занятия                                                                                                                | Дата проведения |       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|
|           |                                                                                                                                   | по плану        | факт. |
| 1         | Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.                                                                              | 02.09           |       |
| 2         | Значение занятий физической культурой и спортом.                                                                                  | 07.09           |       |
| 3         | Понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма.                                                | 09.09           |       |
| 4         | Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.                                                            | 14.09           |       |
| 5         | Правила соревнований.                                                                                                             | 16.09           |       |
| 6         | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.                                                 | 21.09           |       |
| 7         | Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.                                                                            | 23.09           |       |
| 8         | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.                                                                  | 28.09           |       |
| 9         | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.                                                                       | 30.09           |       |
| 10        | Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.                                                                        | 05.10           |       |
| 11        | Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.                                                                      | 07.10           |       |
| 12        | Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.                                                                        | 12.10           |       |
| 13        | Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.                                                                              | 14.10           |       |
| 14        | Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.                                                                     | 19.10           |       |
| 15        | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.                                                         | 21.10           |       |
| 16        | Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.                                      | 26.10           |       |
| 17        | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | 28.10           |       |
| 18        | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.                                      | 09.11           |       |
| 19        | Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.                                                       | 11.11           |       |
| 20        | Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность                                              | 16.11           |       |
| 21        | Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.                                                      | 18.11           |       |
| 22        | Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.                                          | 23.11           |       |
| 23        | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.                                                       | 25.11           |       |
| 24        | Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.                                                                             | 30.11           |       |
| 25        | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.                                                                 | 02.12           |       |

|    |                                                                                                                         |       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 26 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.                                           | 07.12 |  |
| 27 | Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.                                                                    | 09.12 |  |
| 28 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.                                                             | 14.12 |  |
| 29 | Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.                                                          | 16.12 |  |
| 30 | Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                                | 21.12 |  |
| 31 | Контрольная игра.                                                                                                       | 23.12 |  |
| 32 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.                                                       | 28.12 |  |
| 33 | Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.                                                            | 30.12 |  |
| 34 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.                   | 13.01 |  |
| 35 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.         | 18.01 |  |
| 36 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.              | 20.01 |  |
| 37 | Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.                                                                           | 25.01 |  |
| 38 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.                                                                         | 27.01 |  |
| 39 | Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.                                                                           | 01.02 |  |
| 40 | Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.                                                                              | 03.02 |  |
| 41 | Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).                                                     | 08.02 |  |
| 42 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).                                         | 10.02 |  |
| 43 | Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).                                                            | 15.02 |  |
| 44 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.               | 17.02 |  |
| 45 | Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.                                                    | 22.02 |  |
| 46 | Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».                                               | 24.02 |  |
| 47 | Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».                                     | 01.03 |  |
| 48 | Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.                                            | 03.03 |  |
| 49 | Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту .                                 | 10.03 |  |
| 50 | Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.               | 15.03 |  |
| 51 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.             | 17.03 |  |
| 52 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. | 29.03 |  |

|    |                                                                                                                  |       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 53 | Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.                               | 31.03 |  |
| 54 | Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря. | 05.04 |  |
| 55 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.                 | 07.04 |  |
| 56 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.          | 12.04 |  |
| 57 | Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.                           | 14.04 |  |
| 58 | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.         | 19.04 |  |
| 59 | Контрольные нормативы: СФП                                                                                       | 21.04 |  |
| 60 | Контрольные нормативы: ОФП.                                                                                      | 26.04 |  |
| 61 | Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.                                                  | 28.04 |  |
| 62 | Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.                        | 05.05 |  |
| 63 | Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.                    | 10.05 |  |
| 64 | Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                         | 12.05 |  |
| 65 | Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                         | 17.05 |  |
| 66 | Игровой день. Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра.                                                         | 19.05 |  |
| 67 | Контрольная игра.                                                                                                | 24.05 |  |
| 68 | Итоговое занятие                                                                                                 | 26.05 |  |