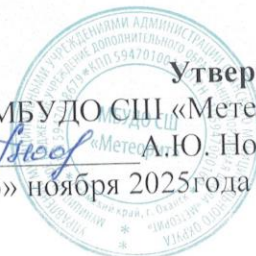


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная школа «Метеорит»

**Принято**  
педагогическим советом  
Протокол от «26» ноября 2025года № 3

**Утверждаю**  
Директор МБУДО СШ «Метеорит»  
*Любовь* А.Ю. Новиков  
Приказ от «26» ноября 2025года №187



## **Краткосрочная образовательная программа «Футбол»**

**Направленность:** физкультурно - спортивная  
**Уровень освоения:** стартовый  
**Срок реализации:** 19 недель  
**Возраст детей:** 5-17 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Разработчик программы:**  
Медведева Любовь Александровна,  
инструктор - методист

г. Оханск 2025 год

## **Пояснительная записка**

Краткосрочная образовательная программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273 от 29.12.2012 г.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России №882, Министерства просвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

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

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-Р;

- Распоряжение Правительства Пермского края от 10.10.2022 № 367-рп «О реализации в Пермском крае Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020года № 28;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. 3 996-р);

- Уставом МБУДО СШ «Метеорит» г. Оханск;

- Локальными актами МБУДО СШ «Метеорит».

Данная программа имеет *физкультурно – спортивную направленность*.  
Уровень программы - **стартовый**.

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, что является неотъемлемой частью воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Актуальность** данной краткосрочной программы соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение духовно – нравственного, гражданско – патриотического, военно – патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- профессиональная ориентация обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся

Футбол развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практическая значимость программы** по футболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия футболом ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию,

**Новизна программы.** В процессе занятий по этой программе у обучающихся этого возраста не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

#### **Отличительные особенности**

Отличительная особенность данной краткосрочной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программами документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных в приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

#### **Цель программы:**

создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности, через занятия футболом.

Сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### *1. Предметные:*

- научить детей техническим приемам в футболе;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить детей техническим и тактическим приёмам футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

## *2. Метапредметные:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## *3. Личностные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- формировать у детей культуру здорового и безопасного образа жизни
- формировать у детей высокий уровень духовно – нравственного развития, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания.
- формировать общую культуру обучающихся
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся

Программа разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

## **Прогнозируемые результаты :**

- даны необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научились правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучили детей технике и тактике футбола;
- развитие координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- содействовали развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование общей культуру обучающихся

### **Режим занятий по программе:**

Режим организации занятий по данной краткосрочной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020года № 28

Начало учебного года – 12 января

Окончание учебного года - 24 мая

Образовательная программа реализуется по очной форме обучения.

Учебный час 40 минут. Между занятиями установлены 10 минутные перерывы.

	Год обучения	Всего учебных недель	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	19	76	2 раза в неделю по 2 часа

### **Объем, срок и условия реализации программы**

В реализации данной образовательной программы участвуют дети с 5-17 лет.

Условия набора детей в секцию: принимаются все желающие, имеющие допуск врача (справка о допуске).

Программа модифицированная, рассчитана на 19 недель.

В летний период дети занимаются в спортивных лагерях, дворовых площадках.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые теоретические занятия по темам
- учебно — тренировочные занятия (индивидуальные и групповые)
- участие в соревнованиях и матчевых встречах
- пребывания в спортивных лагерях
- инструкторская и судейская практика
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов.

### **Учебно – тематический план**

№	Наименование темы	всего	теория	практика	Форма контроля
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	5		объяснение
2	Общая физическая подготовка	18	3	15	зачет
3	Специальная физическая подготовка	16	3	13	зачет
4	Техническая подготовка	12	3	9	показ объяснение
5	Тактическая подготовка	12	4	8	показ объяснение
6	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные испытания	7		7	соревнование
7	Судейская практика	6	2	4	показ объяснение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>76ч.</b>	<b>20ч</b>	<b>56ч.</b>	

### Содержание программы

#### Теория и методика физической культуры и спорта

История развития футбола. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Основы спортивной подготовки. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю, и спортивной экипировке. Требования техники безопасности при занятиях футболом.

#### Общая физическая подготовка.

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на

высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Льжи.* Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Плавание* произвольным способом 2 x 25 м., 50 м.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, футбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальным ускорением на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. Бег с остановками и резкими изменениями направления. «Челночный бег». Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжком вверх, имитация передачи.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны» и т.д.

Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно – силовые и специальные циклические упражнения.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

### **Техническая подготовка.**

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы;

обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия.

### *Техника передвижения.*

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и 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 на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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 среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

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

правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую 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 ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное

место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

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) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **Участие в спортивных соревнованиях, контрольные испытания:**

Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Развитие специальных психологических качеств.

#### **Судейская практика**

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Для учащихся итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### **Показатели уровня подготовленности:**

Приложение прилагается

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

Результативность планируемых результатов определяется путем сдачи нормативов по физической и технической подготовленности обучающихся, освоению программы обучения.

Контрольные испытания проводятся 2 раза в (январе, мае месяце) по общей специальной физической и технической подготовке.

### Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
<b>Общая подготовленность</b>							

Бег 30 м., с.	5-7	9,5	10,0	9,3	9,5	9,0	9,3
	8-9	7.0	7.5	6.9	7.0	6.8	6.9
	10-11	6.5	6.6	6,1	6,2	6.0	6,1
	12-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-15	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	16-17	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	5-7	19.0	19,5	18.0	18.5	18.0	18.5
	8-9	15.0	15.4	14.8	15.0	14.6	14.8
	10-11	13.6	13.8	12.9	13.0	12.4	12.6
	12-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-15	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	16-17	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8-9	45.0	45.5	43.0	43.5	42.0	42.5
	10	42.5	45.5	41.0	43.0	40.0	41.0
	11	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	12	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	13	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
	14	34.0	39.0	32.0	38.0	29.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	5-7	120	110	130	125	135	130
	8-9	135	120	140	135	145	140
	10	150	140	155	145	160	150
	11	155	145	160	150	165	155
	12	160	157	168	160	173	165
	13	170	160	175	168	180	173
	14	170	160	175	168	180	173
<b>Специальная подготовленность</b>							
Жонглирование мяча ногами,	5-7	1	1	2	1	3	2
	8-9	3	2	4	3	5	4
	10	5	3	6	4	7	5

кол-во ударов	11	6	4	7	5	8	6
	12	13	10	15	11	16	12
	13	17	13	21	15	22	16
	14	17	14	22	15	25	18
Ведение мяча по «восьмерке»	5-7					+	+
	8-9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	5-7					+	+
	8-9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+

**Примечание:** знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

## **Содержание и методика контрольных испытаний**

### **ОФП**

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

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

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

### **СФП**

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

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

#### **Ведение мяча по «восьмерке».**

На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади.

Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

#### **Организационно – педагогические условия реализации программы Материально-техническая база.**

Для проведения занятий по футболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№	наименование	количество
---	--------------	------------

1	Футбольные ворота	2
2	Гимнастическая стенка	3-4 пролета
3	Гимнастические скамейки	4
4	Скакалки	12
5	Мячи футбольные	20
6	Гимнастические маты	10
7	Судейский свисток	2
8	Фишки	5

### Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общая физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ	Групповой, повторный, игровой,	Контрольные тесты, игры с

	видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

## Перечень информационного обеспечения для педагога

1. **Акимов А.М.** *Игра футбольного вратаря* – Москва, Физкультура и спорт, 2020 г. – подробное руководство по технике и тактическим аспектам игры вратаря.
2. **Алешин Павел Юрий Семин.** *Народный тренер России, Александр Мостовой. Денис Целых. По прозвищу "Царь", Параметрическая локализация Абсолюта* – Москва, Городец, 2019 г. – биографии выдающихся тренеров и игроков отечественного футбола.
3. **Галедин В.И.** *Лев Яшин* – Москва, Молодая гвардия, 2018 г. – всестороннее исследование карьеры знаменитого советского голкипера.
4. **Губа В.П.** *Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов* – Москва, Советский спорт, 2020 г. – научное руководство по подготовке футболистов.
5. **Давыдов А.П., Иванушкин С.С., Негрובה И.А.** *Дневник болельщика. Чемпионат Мира по футболу 2014 года в Бразилии* – Москва, Финансы и статистика, 2019 г. – описание чемпионата мира с точки зрения болельщиков.
6. **Елагин А.В.** *Чемпионаты Европы 1960-2000* – Москва, Терра-Спорт, 2019 г. – историческое обозрение европейских чемпионатов.
7. **Кузнецов Александр** *Футбол. Настольная книга детского тренера* – Москва, Профиздат, 2018 г. – методическое пособие для детских тренеров.
8. **Лапшин О.** *Учим играть в футбол. Планы уроков* – Москва, Человек, 2021 г. – учебные планы для занятий футболом.
9. *\*Мировой футбол. Энциклопедия футбола* – Москва, АСТ, Кладезь, 2021 г. – полная иллюстрированная энциклопедия.
10. **Нилин А.** *Валерий Воронин* – Москва, Книжный клуб, 2020 г. – биография известного игрока сборной СССР.
11. **Рабинер И.** *Скандалное эхо Марибора* – Москва, Олма Медиа Групп, 2018 г. – освещение громких футбольных скандалов.
12. **Сорокин А.А.** *Организация спортивного питания юных футболистов* – Москва, ТВТ Дивизион, 2018 г. – рекомендации по спортивному питанию молодежи.
13. **Чирва Б.Г.** *Методика совершенствования техники эпизодов игры* – Москва, ТВТ Дивизион, 2021 г. – научный труд по улучшению игровых качеств.
14. **Яременко Н.Н.** *«Спартак». ЦСКА. «Зенит». «Анжи». Кто умрет первым? Страшные тайны российского футбола* – Москва, Астрель, 2019 г. – критический взгляд на современный российский футбол.

## Перечень информационного обеспечения для учащихся

1. **Андреев С.Н.** *Играй в мини-футбол; Книга по Требованию* - Москва, 2012. - 991 с.

2. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.
3. Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2012. - 208 с.
4. Старостин, А.П. Большой футбол; М.: Молодая гвардия - Москва, 2012. - 255 с.
5. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 294 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2006. - 310 с.
7. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специальных упражнений футболистов. - М.: ГЦОЛИФК, 2008.- 39 с.
8. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221 с.
9. Голомазов, СВ. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 187 с.
10. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005. - 236 с.
11. Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009.-159 с.
12. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2004.-256 с.
13. Зеленцов А.С., Лобановский В.В. Техничко-тактические действия футболистов // Футбол: ежегодник. - 2008. - №4. - С.25-28.
14. Жуков, М.А. Подвижные игры / М.А. Жуков. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 247 с.
15. О.Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, «Человек», 2010 - 176 с.

### Интернет ресурсы

1. **Чемпионат.com** – обширная база футбольных новостей, обзоров матчей, статистики игроков и команд.
2. **Sportbox.ru** – спортивный портал, включающий раздел футбола с регулярными обновлениями.
3. **Soccer.ru** – специализированный сайт, посвященный исключительно футболу, с подробными репортажами и интервью.
4. **Sports.ru** – крупнейший спортивный ресурс России, охватывающий футбол и многие другие виды спорта.
5. **RT Sport Football** – раздел российского телеканала Russia Today, содержащий футбольные новости и эксклюзивные интервью.

#### Онлайн-трансляции и просмотр матчей:

1. **Матч ТВ** – официальный телеканал Российского футбольного союза, транслирующий матчи чемпионата России и международные турниры.

2. **RuTube** – российское аналогичное платформе YouTube, где публикуются записи матчей и спортивных шоу.
3. **Футбольный клуб TV** – сервис онлайн-просмотра матчей с платной подпиской.

#### **Социальные сети и сообщества:**

1. **Яндекс.Дзен** – блог-платформа, где авторы регулярно пишут заметки о матчах, трансферных слухах и фанатских событиях.
2. **Reddit (футбольные сабреддиты)** – англоязычные тематические группы, часто привлекающие российских пользователей благодаря активному общению фанатов.
3. **Telegram-каналы:** популярные спортивные каналы, публикующие быстрые новости и инсайды о российском и мировом футболе.

<http://rgfootball.net/viewforum.php?>

[http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.php](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php)

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru/>.

Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>.

Официальный сайт министерства здравоохранения Российской Федерации

<http://www.rosminzdrav.ru/>.

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

## ПРИЛОЖЕНИЕ:

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

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

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

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

«Борьба за предмет». Двое занимающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным. По команде каждый из игроков старается вырвать предмет у партнера. Упражнение выполняется 3 раза. Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов. «Перетягивание одной рукой». Обозначают две линии на расстоянии 8 м одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого восьмиметрового отрезка и схватываются правыми руками. Каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию. При повторении упражнения играющие перетягивают друг друга левыми руками.

«Передать мяч». Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из

рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до 36 тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч. Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

*«Часовые и разведчики» («Два лагеря»)*. Играющих делят на две равные команды — «часовых» и «разведчиков» — и выстраивают в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10—20 м одна от другой. Перед носками играющих чертят линии. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуют кружок. В него кладут мяч или другой предмет. Команда «разведчиков» должна уносить мяч, а команда «часовых» — стеречь его. По сигналу тренера два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) — «разведчик» и «часовой» — выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» должен унести мяч к себе. «Часовой» следует за ним и не дает унести мяч, осаливая «разведчика», если тот мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание «часового», «разведчик» обязан повторять его движения и в то же время следить за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его поймать и взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку от нее. Игру продолжают до тех пор, пока все участвующие не побывают в роли «часовых» или «разведчиков». В конце игры подсчитывают «пленных» в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше «пленных». Затем все повторяют еще раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитывают «пленных». Побеждает команда, сумевшая в роли «часовых» и «разведчиков» захватить больше «пленных».

В *«Два лагеря»* можно играть и один раз. В этом случае, чтобы уравнять условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде становятся «разведчиками», в другой — «часовыми». У играющих под вторыми номерами роли меняются. Можно усложнить игру: играющие рассчитываются по порядку номеров, и руководитель вызывает разные номера игроков, по своему усмотрению.

*«Гонка мячей по кругу»*. Спортсмены становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу. По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу. Один вправо, другой — влево (своим ближайшим игрокам), т.е. через одного. Мячи перекидываются до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, сумевшая быстрее пронести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитан поднимает руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

*«Передача набивного мяча назад».* Занимающихся строят в шеренгу. В каждой команде должно быть нечетное количество играющих. Они становятся на расстоянии от 2 до 2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч следующему стоящему за ним, который, повернувшись вправо, бросает его третьему номеру; третий, повернувшись влево, бросает его четвертому; так мяч передают последнему в шеренге. Этот играющий с набивным мячом бежит в голову колонны, встает на указанное выше расстояние перед первым номером и передает ему мяч, повернувшись влево. Таким образом, набивной мяч переходит из рук в руки, причем 37 передачи производятся поочередно то в правую, то в левую стороны. Соревнования проводят между несколькими командами. Выигрывает та команда, которая первой вернется в свое первоначальное построение. *«Бег вдвоем на трех ногах».* Участвуют несколько команд. В каждой из них участников делят по парам, связывают у каждой пары шейным платком находящиеся близко одна к другой («внутренние») ноги по щиколотке. По сигналу связанная пара участников уходит с линии старта, делает поворот вокруг фланга и возвращается на линию старта; следующая пара принимает старт, как только первая пара пересечет линию финиша (старта).

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

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

*«По наземной мишени».* На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагают с

разных сторон сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) — 1 очко. Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростносиловых качеств.

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

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

*«Хватай первым».* При проведении упражнений с разделением на пары каждый занимающийся обычно стремится играть в паре с одним и тем же партнером. Не следует этому препятствовать. Каждой паре отводят отдельное место так, чтобы расстояние между парами составляло не менее 30 м. Играющие должны, повернувшись лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 м один от другого, положить между собой какой-нибудь

небольшой предмет, например эстафетную палочку, и принять условное исходное положение, которое может быть различным: сидя, в упоре присев, лежа на спине, в упоре лежа и др. Расставив пары по местам, тренер командует: «Исходное положение принять!», проверяет, все ли правильно выполнили его команду. После этого он дает сигнал (свисток, выстрел), по которому игроки каждой пары стремятся первыми схватить предмет. Схватив его, они бегут в любую сторону на расстояние 20 м. Если в это время партнер не успеет осалить убегающего, то тому игроку, который схватил предмет первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

«Печать». Группы по 5—6 человек. В каждой назначают водящего. Игрокам дают один мешочек с песком. Водящему запрещают убежать за пределы площадки. По команде преподавателя водящий убегает от остальных игроков своей группы, перемещаясь по площадке в любом направлении. Остальные игроки также перемещаются по площадке и перекидываются мешочком с песком, которым они должны осалить водящего. Бросать мешок в водящего не разрешается, нужно при осаливании держать мешочек в руке, т.е. как бы поставить этим мешочком печать на водящего. Тот, кто осалит водящего, сам становится водящим. 39 «Выбивание теннисным мячом». Группу разбивают на две команды. По жребию определяют, какая команда будет водить, т.е. выбивать мячом игроков другой команды. Выбегать за пределы поля не разрешается. Тренер бросает мяч одному из игроков водящей команды и подает сигнал к началу игры. Игроки команды водящих перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть мячом в своих противников. Те увертываются. Игроки обеих команд свободно перемещаются по полю. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается, пока все игроки не будут «выбиты». Время игры преподаватель фиксирует по секундомеру. В следующий раз водит уже другая команда. Время, требующееся второй команде, чтобы окончить игру, также фиксируется. Команда, водившая меньшее время, объявляется победительницей. «День и ночь». На поле проводят две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой ставят команду. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Игрок одной команды имеет перед собой игрока второй команды. По сигналу играющие поворачиваются спиной к своим партнерам. Одна команда получает название «Ночь», другая — «День». Если звучит слово «Ночь», одноименная команда убегает, а команда «День» поворачивается кругом и догоняет «Ночь». Если называют «День», команды меняются ролями. Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом руки по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Играющий, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать вызовы команд. Вариант игры. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние

между командами сократится до 2—3 м, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Тренер подсчитывает, сколько очков набрала «догоняющая» команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

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

*«Эстафета по кругу».* Тренер разбивает группу на команды по 6 человек. Каждая команда становится в круг, и игроки рассчитываются, начиная с капитанов, по порядку номеров. Игроки располагаются лицом в центр круга в 2 м один от другого. По сигналу тренера первые номера (капитаны) делают поворот направо и бегут по внешнему кругу. Обежав круг, они становятся на свои места 40 (которые занимают на площадке). Как только закончивший бег игрок приставит вторую ногу к опорной ноге, игрок, имеющий следующий номер, начинает бег по кругу. Так эстафета продолжается до последнего игрока команды. Последний игрок, окончив бег, поднимает руку и кричит: «Есть!» Тренер определяет, какая команда выиграла состязание.

*«Бег ловких».* Две или несколько команд общей группой становятся на старте. Четыре флажка или другие заметные предметы расставляются на расстоянии примерно 15 м один от другого. Перед забегом каждый участник кладет в пунктах I, II, III, IV (у древка каждого флажка) принадлежащий ему предмет, названный руководящим игрой. Команды стартуют одновременно. Пробежав к каждому пункту в последовательности II, III, IV и I, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться в месте, указанном руководящим со старта.

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

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

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

«Баскетбол». В игре участвуют две команды по 5 человек в каждой. Игру начинают с центра поля; тренер подбрасывает мяч вверх и дает свисток. Игроки одной команды, завладев мячом, пытаются забросить его в корзину противника. В игре можно бросать мяч рукой, отнимать мяч у игрока другой команды только одной рукой. Нельзя проводить ведение мяча дважды — остановившись, нужно отдать мяч. Если игрок не ведет мяч, то ему не разрешается держать его в руках более 2 с. Запрещены толчки и захваты партнера, не разрешается игра головой и ногами. «Получить мячик». Инвентарь: мячик, шнурок. Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Подвешивают на шнурке мячик на доступной атлетам высоте. Устанавливают очередность выполнения упражнений. Занимающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается дотронуться рукой до подвешенного на шнурке мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляют одно очко. Удачным считается прыжок, в котором спортсмен коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняют одну попытку.

«Толкание мяча в обруч». Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения: небольшая площадка. Основная цель — обучение приему толкать мяч под правильным углом. Подвешивают обруч на высоте 2,5—3 м над землей. На расстоянии 3—4 м от обруча проводят линию, от которой

будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на другой стороне от обруча в 3—4 м от него. Игроки одной команды поочередно толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч. Соперники подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. . Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростных качеств

*«Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа».* Занимающихся выстраивают в две или три колонны, показывают направление движения, объясняют, что нужно пропрыгать на одной ноге (без смены ног) или в положении приседа как можно дальше и остановиться. Следует предупредить, что темп прыжков не должен быть очень быстрым. По команде играющие, стоящие первыми в колоннах, начинают прыгать. После того как они продвинулись на 15—20 м, дается сигнал для начала движения игрокам, стоящим вторыми в колоннах. Затем прыгают третьи и т.д. После этого объявляется победитель и повторяются прыжки на другой ноге. *«Челнок».* Занимающихся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды — влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней пинии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию — его команда побеждает, если не удалось — команда проигрывает.

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

*«Толкай из круга».* Обозначают круг диаметром 4—6 м. Игроки (четное количество — 4 или 6) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, игрок выбывает из игры.

Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем.

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

*«Какая команда прыгает дальше?».* Назначают двух капитанов команд. Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды. Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов. *«Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)».* Команды строят в шеренгу. Одну половину команды выстраивают у одной линии старта (А), другую — у противоположной линии (Б). Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами (бросать мячи не разрешается), потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в хвосты колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого. Эстафета повторяется потоком по 5-6 раз.

*«Эстафета в скачках на одной ноге».* Группу разбивают на команды по 5—6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой 43 команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5—6 м от стены. По команде *«На старт!»* капитаны команд принимают положение стоя на одной ноге, держа эстафетные палочки наготове в правой руке. По команде *«Марш!»* капитаны команд начинают передвигаться вперед скачками. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот и возвращаются обратно скачками на другой ноге. После передачи эстафеты следующему игроку капитаны становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3—4 раза всеми игроками команды.

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

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

*«Хоккей с набивным мячом»*. Игру проводят наподобие обычного хоккея с мячом. Ширина ворот 3 м. Мяч разрешается бросать, катать по земле только одной рукой. Состав команд — по 5—6 человек. Каждая команда имеет вратаря, который имеет право брать мяч двумя руками. Можно играть и без вратаря, тогда ширина ворот — 1 м. Вокруг ворот (в радиусе 3 м) устанавливается запретная зона, куда нельзя входить во время игры ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оставшийся в этой зоне, вводится в игру выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой. Тренер подбрасывает мяч вверх (как в баскетболе), и команды вступают в борьбу за мяч. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, то назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой с 7 м.

*«Бежал с мячиком»*. Инвентарь: большой мяч или маленький мячик. Место проведения: игровая площадка, футбольное поле. Основная цель — обучение бегу по дистанции. Чертят дугу, позади которой размещают две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначают двух ведущих, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки занимающихся. После сигнала тренера ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

*«Бежал по прямой дорожке с ускорением»*. Инвентарь: флажки. Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости. Размечают три параллельные линии. Две первые — стартовые — находятся на расстоянии 5—7 м одна от другой, третья — финишная — находится на расстоянии 15—20 м от стартовых

линий. Участников делят на две команды, одну из них выстраивают на одной, другую — на другой стартовой линии. По сигналу тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — добежать до финиша, не дав обогнать себя игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, до которого дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко. *«Челночный бег»*. Место проведения: беговая дорожка стадиона. Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20—30 м одна от другой. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым и касаются их рукой. Вторые — бегут к третьим и т.д. Выигрывает команда, первой занявшая свои первоначальные места.

*«Эстафета — преследование»*. Участвуют две полужандалы, бегуны имеют порядковые номера. Белые бегуны с четными номерами находятся на линии Б, а белые бегуны с нечетными номерами — на линии А. Четные номера черных стартуют с линии А, а нечетные номера черных — с линии Б. Первые номера стартуют одновременно с линии А и с линии Б, делают полкрута по беговой дорожке и передают эстафету своим вторым номерам; вторые номера на противоположной прямой передают эстафету своим третьим номерам и т.д. Нужно внимательно следить за расстановкой бегунов перед стартом. В случае необходимости перед соревнованием, чтобы избежать ошибок, можно дать указание команде пробежать очень сокращенную дистанцию в том же составе. Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие выносливости

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

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

*«Гонка с выбыванием»*. С помощью флажков размечают круг диаметром 9—12 м, на нем проводят линию старта-финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляют того, кто остается лидером, т.е. самый выносливый и быстрый 45 игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом. *«Нападают пятерки»*. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты,

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