

**Управление образования администрации города Коврова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 46**

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
Протокол от «28»08 2025г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 46

О.Б.Вуколова
Приказ от «29»08 2025г. №50-О

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
МБДОУ №46
Протокол от «28»08_2025г. № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Время футбола»
направленность- физкультурно-спортивная**

Уровень программы - ознакомительный
Возраст обучающихся- 4- 7 лет.
Срок реализации – 2 года.

Автор-составитель:
Антипов Станислав Николаевич,
педагог дополнительного образования.

**г. Ковров
2025 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I.Комплекс основных характеристик Программы.	
1.1. Пояснительная записка.	3-6
1.2. Цели и задачи Программы.	6
1.3. Содержание Программы.	6-10
1.4. Планируемые результаты.	10-11
II. Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график.	11
2.2. Условия реализации Программы.	11-13
2.3. Формы аттестации.	13
2.4. Оценочные материалы.	13
2.5. Методические материалы.	13-14
2.6 Список использованной литературы.	15
Приложение.	16-31

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Время футбола» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации, Владимирской области, города Коврова и образовательной организации:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства образования РФ от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38);
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.3030 г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ Губернатора Владимирской области от 02.06.2009 г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года» (с изменениями на 06.12.2024 г.);
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27.02.2025 г.);
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели

развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;

16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Владимирской области от 31.10.2022 г. № 1020 «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030 г.»;

17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г.Коврова от 14.08.2023 г. № 1865 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г.Коврове».

Нормативно-правовая база образовательной организации

19. Устав МБДОУ № 46.

Направленность Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Время футбола» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа «Время футбола» предназначена для детей 5-7 лет. Поскольку уровень Программы ознакомительный, то особых специфических навыков для освоения обучающимися Программы не требуется.

Актуальность.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Необходимость разработки Программы вызвана тем, что снижение двигательной активности детей приводит к негативным функциональным изменениям в состоянии здоровья ребенка. Реализация Программы способствует не только формированию умений и навыков детей, но и общему физическому развитию, воспитанию нравственных и волевых качеств личности. Систематическая подготовка детей формирует привычки здорового образа жизни, создает потребность в двигательной активности. Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

По окончании освоения программы, обучающиеся имеют возможность продолжать заниматься футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

Данная программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

- принцип сознательности – нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

- принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в мини футбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в мини футбол. Систематически проводимые формы организации кружковой деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно-воспитательный режим. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.
- принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в мини футбол.
- принцип непрерывности выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.
- принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения игре в мини футбол. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в мини футбол.
- принцип активности предполагает у детей степень подвижности, самостоятельности инициативы и творчества в процессе построения игры в мини футбол.
- комплексный подход заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности.
- аксиологический подход – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория – здоровье человека.

Объем и сроки реализации Программы. Формы обучения.

Срок реализации программы 2 года (один учебный год равен 9 месяцам).

На полное освоение одного года обучения потребуется 72 часа.

Общий срок освоения Программы-144 часа.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желаний родителей. Программа предусматривает групповые занятия с детьми. Состав групп до 15 человек.

Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут (1 академический час).

1.2. Цели и задачи Программы .

Цель Программы - развивать физические и личностные качества дошкольника, овладевать способами оздоровления и укрепления детского организма посредством занятий футболом,

Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

личностные

- формировать у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитывать потребность к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитывать умение работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, сохраняя свою индивидуальность и формируя ситуацию успеха;
- формировать доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивость.

метапредметные:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, выделять суть учебной задачи;
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- развивать силу, ловкость, координацию движений, тактическое и критическое мышление, самостоятельность в принятии решений, физическую выносливость.

предметные

- знакомить с правилами игры в футбол;
- учить владению технико-тактическими навыками игры в футбол;
- знакомить с историей и достижениями российского и мирового футбола.

1.3. Содержание Программы.

Задачи первого года обучения (4-6 лет)

- Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
- Развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации.
- Развитие физических качеств ребёнка.
- Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и спортивного поведения.

Учебно --тематический план.

№ п/п	Содержание темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	2	1	1	Входящий контроль
2.	Знакомство с игрой футбол	2	0,5	1,5	

3.	Учимся играть в футбол.	2	0,5	1,5	
4.	Мониторинг	2	0	2	Диагностик а
5.	Ведение мяча.	2	0,5	1,5	
6.	Ведение, передача, остановка мяча	2	0	2	
7	Удар по мячу.	2	0,5	1,5	
8	Удар по мячу, передача мяча в движении друг другу	2	0	2	
9	Ведение мяча.	2	0	2	
10	Ведение мяча с изменением направления, игра в «стенку»	2	0	2	
11	Ведение мяча с изменением направления, скоростное ведение	2	0	2	
12	Ведение с изменением направления, передача мяча.	2	0,25	1,75	
13	Передача мяча, ведение.	2	0	2	
14	Техника владения мячом	2	0,5	1,5	
15	Техника владения мячом	2	0	2	
16	Техника передвижения	2	0	2	
17	Ведение мяча вокруг себя, подъем мяча	2	0	2	
18	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	2	0	2	
19	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	2	0	2	
20	Челночный бег.	2	0	2	
21	Развитие равновесия.	2	0,5	1,5	
22	Передача. Развитие равновесия	2	0	2	
23	Прыжки из стороны в сторону, подъем мяча.	2	0	2	
24	Передача мяча в тройках, прыжки.	2	0	2	
25	Отработка умения нападать, защищаться. Упрощенная игра.	2	0,5	1,5	
26	Ознакомление с обманными движениями.	2	0	2	
27	Ведение с обманными движениями	2	0	2	
28	Ведение с ударом.	2	0	2	
29.	Ведение с дальнейшей передачей мяча партнеру	2	0	2	

30.	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	2	0	2	
31.	Техника передвижения, передача мяча.	2	0	2	
32	Скоростное ведение по прямой.	2	0	2	
33	Игра.	2	0,5	1,5	
34	Игра	2	0,25	1,75	
35	Итоговое «Волшебные мячи»	2	0	2	
36	Мониторинг.	2	0	2	Итоговый контроль
	ВСЕГО	72	4,5	67,5	

Задачи второго года обучения (6-7 лет)

- Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, учить командным взаимодействиям.
- Формировать умение действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи (паса), остановки, ведению и забивания мяча в ворота.
- Развитие глазомера, координации, точности при работе с мячом.
- Умение играть в футбол в команде, соблюдая правила игры и спортивное поведение.

Учебно-тематический план (2 год обучения) 6-7 лет

№ п/п	Содержание темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие. Правила ТБ	2	1	1	Входящий контроль
2	Мониторинг.	2	0	2	Диагностика
3.	Простейшие правила игры.	2	0,5	1,5	
4	Ведение мяча.	2	0	2	
5.	Ведение мяча по прямой, змейкой в быстром темпе.	2	0,5	1,5	
6	Школа мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками	2	0	2	
7.	Бросание мяча друг другу вперед вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком.	2	0	2	
8	Школа мяча. Скоростное ведение по прямой.	2	0	2	

9.	Школа мяча. Ведение с остановкой и изменением скорости	2	0	2	
10	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления.	2	0	2	
11	Техника передвижения, Скоростное ведение	2	0,25	1,75	
12	Ведение мяча, удары по неподвижному мячу	2	0	2	
13	Техника передвижения, передача мяча	2	0	2	
14	Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу.	2	0	2	
15	Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу	2	0	2	
16	Ведение мяча восьмеркой, передачи мяча.	2	0	2	
17	Игра в футбол по заданию	2	0	2	
18	Школа мяча. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча вперед головой.	2	0	2	
19.	Школа мяча. Введение с обманными движениями.	2	0	2	
20	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками.	2	0	2	
21	Передача мяча в парах, открывание.	2	0,5	1,5	
22	Передача мяча в движении, открывание.	2	0	2	
23	Ведение мяча с последующим ударом в цель.	2	0	2	
24	Ведение мяча с препятствиями.	2	0	2	
25	Передача мяча в тройках, развитие равновесия.	2	0	2	
26	Школа мяча, передача мяча в тройках в движении.	2	0	2	
27	Развитие силы и координации	2	0	2	
28	Элементы игры в футбол	2	0	2	
29	Как достичь положительного	2	0,5	1,5	

	результата.				
30	Диагностика	2	0	2	
31	Развитие координации, техника владения мячом.	2	0	2	
32	Развитие равновесия, Техника владения мячом. Бег по координационной лесенке	2	0	2	
33	Игра по упрощенным правилам 1 на 1.	2	0,5	1,5	
34.	Игра по упрощенным правилам 4 на 4	2	0,5	1,5	
35.	Игра по упрощенным правилам 4 на 4	2	0	2	
36	Итоговое «Волшебные мячи»	2	0	2	Итоговый контроль
	ВСЕГО	72	4,25	67,75	

1.4. Планируемые результаты.

Первый год обучения.

К концу года должны знать:

- Спортивные игры с мячом.
- Футбол, как вид спорта.
- Основные термины футбола.

К концу года дети должны уметь:

- Отбивать мяч левой и правой ногой.
- Передавать мяч товарищу.
- Ведение мяча ногой по прямой, змейкой, с изменением направления.
- Забивать мяч в ворота с места и в движении.
- Играть в футбол по упрощённым правилам 2х2.

Второй год обучения.

К концу года дети должны знать:

- Правила игры в футбол.
- Футбольные термины
- Простейшие схемы движения на поле с мячом.
- Способы отбирания мяча и обманных движений.

К концу года дети должны уметь:

- Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением направлением в быстром темпе
- Удар по воротам правой и левой ногой, с места и в движении
- Передачи (пасы) друг другу стоя на месте, и в движении.
- Умение действовать в команде, соблюдать правила игры.
- Владение способами отбора мяча, и владение обманными движениями при ведении мяча
- Игра в футбол.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у дошкольников в результате занятий по Программе

Личностные

- сформирован устойчивый и осознанный интерес к футболу и занятиям физической культурой;
- развита потребность к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- обладает умением работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, сохраняя свою индивидуальность и формируя ситуацию успеха;
- доброжелателен и эмоционально-нравственно отзывчив .

метапредметные:

- умеет принимать и сохранять учебную задачу, выделять суть учебной задачи;
- умеет вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- развиты сила, ловкость, координация движений, тактическое и критическое мышление, самостоятельность в принятии решений, физическая выносливость в соответствии с возрастом.

предметные

- знает правила игры в футбол;
- сформированы навыки владения мячом в рамках Программы;
- знает историю становления футбола, достижения российского и мирового футбола.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	Первый год	36	72	72	Два раза в неделю по одному академическому часу.
2.	Второй год	36	72	72	Два раза в неделю по одному академическому часу.

2.2. Условия реализации программы.

Материал и оборудование.

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют требованиям:

- определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

- оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- к материально-техническому обеспечению программы: учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.

Помещение.

Светлое, с хорошим освещением в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 занятия проводятся в музыкальном зале, оснащенном зеркалами.

В физкультурном зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения

Оборудование и инвентарь.

1. Спортивный зал.
2. Мячи разного размера: футбольные, малые, большие.
3. Конусы для разметки, ведения ворот.
4. Ворота для мини-футбола.
5. Футбольная форма.
6. Спортивная площадка.

Средства реализации программы.

1. Работа с родителями по вопросам пропаганды данного вида спорта, о занятиях футболом с родителями, в других спортивных секциях; разъяснение пользы здорового образа жизни в семье.
2. Беседы с детьми об истории игры футбола, о правилах игры, о поле и основных разметках на нем, как правильно нападать и защищаться, как избежать травматизма, как работать в команде.
3. Использование специального оборудования для игры: ворот, конусов, мячей, сеток.
4. Использование различных общеразвивающих и укрепляющих упражнений на все группы мышц соответственно возрасту детей.
5. Тренировка: круговая, силовая, интервальная.

Наличие социального партнёрства.

1. Посещение футбольных матчей совместно с родителями.
2. Совместные игры с командами соседних детских садов.
3. Совместные игры с родителями.
4. Открытые занятия на неделе открытых дверей.
5. Участие и выступление на праздниках и развлечениях.
6. Анкетирование удовлетворенности родителями данной программы.

Кадровое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Время футбола» реализуется педагогом (тренером) дополнительного образования по футболу.

Педагог должен быть квалифицированным специалистом

- владеющим профессиональными компетенциями,
- знающим особенности физического и психологического развития дошкольников, при организации образовательного процесса учитывающего индивидуальные особенности каждого ребенка ;

-имеющим опыт работы .

2.3. Формы аттестации.

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проводится в форме открытых мероприятий 2 раза в год, турниры по футболу.

2.4. Оценочные материалы.

Мониторинг физического развития детей:

-Бег 10 метров (сек):

Высокий – 2,1 сек.

Средний – 2,3 сек.

Низкий – 2,5 более сек.

-Бег 30 метров (сек):

Высокий – 6,3 сек

Средний – 6,5

Низкий – 7,0 и более сек.

- Челночный бег 3х10м

Высокий – 7,4 сек

Средний – 7,6 сек

Низкий – 8,0 и более сек

-Прыжок в длину с места:

Высокий – 140 см

Средний – 120 см

Низкий – 100 и ниже.

- Бросок набивного мяча из-за головы стоя:

Высокий – 300 см

Средний – 260 см.

Низкий – 175 и меньше см.

-Удар по неподвижному мячу:

Высокий – из 5 ударов 5 попаданий

Средний – из 5 ударов 3 попадания

Низкий – из 5 ударов 2 и менее попаданий

-Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления:

Высокий – ведёт мяч, не теряя его.

Средний – ведёт мяч с минимальными потерями мяча.

Низкий – ведёт мяч с частыми потерями.

-Удар по воротам:

Высокий – из 5 ударов 5 попаданий.

Средний – из 5 ударов 3 попадания.

Низкий – из 5 попаданий 2 и менее попаданий.

- Передача мяча друг - другу:

Высокий – из 5 передач 5 правильных по направлению партнёра.

Средний – из 5 передач 3 правильных.

Низкий – из 5 передач 2 и менее правильных.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладению навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

2.5. Методические материалы.

Основными формами обучения в игру футбол является: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях.

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Основные формы образовательной деятельности:

Фронтальная - наиболее часто используется в вводной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча, при построении занимающихся в шеренги).

Поточная – дети выполняют упражнения с мячом поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

2.6. Список используемой литературы.

Для педагога

1. Завьялова Т. П., Стародубцева И. В., Колчанов Д. Ю.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении:
занятия по футболу : учебное пособие для среднего профессионального образования.
Москва : Издательство Юрайт, 2023

2. Чеменева А.А., Моисеева Е.В., Леукина А.П.
Быстрый мяч. Парциальная программа. Москва: Издательство «Мозаика», 2022.

Интернет -ресурсы

<http://ds31.centerstart.ru/>

dpo.smolensk.ru

http://instruktor.ucoz.pl/index/metodicheskaja_kopilka/0-7

<https://uchitelya.com/fizkultura/>

<https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya>

<https://дюцкрасногвардеец.рф/wp-content/uploads/2021/03/Методические-разработки-Хайдаров-Д.У.pdf>

Для родителей (законных представителей) воспитанников

1. Муйжнек А. Футбол. Книга о мастерстве и драйве. Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2018 .
2. Усольцева О. Футбол. Книга-тренер. Эксмо.2019.

Приложение.

Правила игры.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размером, с меньшим числом игроков в команде).

Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, педагог может оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д. Игроки имеют право вести мяч ногами, передавая его ногами товарищам, забивать в ворота мяч. Задача игроков противоположной команды – защита своих ворот. Все действия с мячом выполняются только ногами, касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, игра начинается по сигналу судьи одним из игроков команды, начинающей игру. Игроки команды соперника должны находиться на расстоянии не менее 3 м от мяча. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

После перерыва команды меняются местами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной стороны, т.е. которая не начинала игру.

Педагог может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря. Если кто-то из детей устал или получил травму или не дисциплинированно вел себя, педагог может остановить игру, при необходимости помочь ребенку или заменить его.

Нарушения правил и наказание за них.

Игрокам запрещается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловли его руками. Если игрок нарушает правила, педагог останавливает игру и делает замечание. Мяч при этом остается и передается противоположной стороне и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, то назначается штрафной удар по неподвижному мячу с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля с правом его замены на 1 – 3 минуты.

Начало и возобновление игры.

Начальный удар производится с центра поля по сигналу судьи одним из игроков команды, начинающей игру. При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля. Игроки команды, не выполняющие начального удара, располагаются от мяча на расстоянии не менее 5 м до тех пор, пока не будет произведен удар.

После гола игра возобновляется так же, как и в начале игры, одним из игроков команды, пропустившей гол. После перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком команды, которая не производила его в начале игры.

Вбрасывание мяча.

Когда мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где пересек линию. Если игра проводится в хоккейной «коробке» или в зале и боковую линию поля фактически представляет бортик «коробки» или стена помещения, мяч, коснувшийся стены, считается в игре.

Угловой, свободный, штрафной удары и удар от ворот.

На открытой площадке угловой удар производится с точки пересечения боковой линии и линии ворот. Если же игра проводится в зале и мяч уходит на угловой, он вводится в игру ударом ноги с точки пересечения средней линии поля с боковой. Если же игра проводится в зале, где линия ворот фактически совпадает со стеной помещения, то мяч,

коснувшийся стены, остается в игре. При выполнении углового, свободного и штрафного ударов, а также удара от ворот игроки противоположной команды должны располагаться не менее чем в 5 метрах от мяча. Игрокам запрещается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловли его руками. Если игрок нарушает правила, педагог останавливает игру и делает замечание. Мяч при этом остается и передается противоположной стороне и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, то назначается штрафной удар по неподвижному мячу с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля с правом его замены на 1 – 3 минуты.

Игра у стены.

Если игра проводится в зале, игрокам при борьбе за мяч запрещается держаться за стену.

Игра от потолка.

Если игра проводится в зале и мяч в ходе игры касается потолка и отскакивает в поле, считается, что мяч в игре.

Судейство.

Для проведения игры назначается один судья. Правило вне игры не применяется.

Техника игры.

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

Перемещения.

В виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т.д.

Удары по мячу.

они составляют основу техники игры. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью стопы и тела, которые реже применяются в игре. Футболист, готовящийся к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию, опорная нога ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Удары могут выполняться по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать свои действия с движением мяча во времени и на расстоянии.

Приемы мяча.

Осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой. Дошкольников следует учить легким способам приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Приемы бедром, грудью и головой доступны только детям в более старшем возрасте.

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимает к земле.

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной, правая

нога, согнутая в колене с опущенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед-влево, левая – вперед-вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

Ведение мяча.

Осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близко, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко – в середину мяча.

Вбрасывание мяча.

Из-за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся на ширине небольшого шага или параллельно, отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

Приемы игры вратаря.

В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед.

Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре и расположению защитников, они должны уметь бегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

Упражнения

удары ногой по подвешенному мячу.

удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов.

удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.

один ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.

бросок мяча в стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы).

удар мяча ногой в стенку и его прием.

бросить мяч руками вверх и принимать его на подошву.

один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой.

один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его (тоже ногой).

вести мяч правой и левой ногой по прямой.

вести мяч толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.

вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой.

вести мяч вокруг стоек.

вести мяч вокруг стоек и ударять по воротам.

вести мяч, меняя темп передвижения.

вести мяч с ускорением и ударять по воротам

бросать мяч из-за головы двумя руками

бросать мяч по цели на точность попадания.

один ребенок стоит в воротах, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч.

один ребенок стоит в воротах, другой с 4-5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно.

вратарь стоит в воротах. 2-3 детей поочередно посылают мячи, вратарь должен ловить все мячи в воздухе или направлять мячи ногой в поле.

Изучение техники передвижения.

Она включает в себя бег, прыжки, остановки, повороты (со старшей группы).

Игровые упражнения:

«Прямо змейкой» (бег по прямой, зигзагом по сигналу).

«Набери скорость» (бег с ускорением)

«Крестики» (бег скрестным шагом)

«Слушай сигнал» (бег с быстрой остановкой и поворотом)

«У ребят порядок строгий» - ходьба и бег с заданием.

«Поворот» - ходьба и бег в колонне с мешочком в руках, по сигналу – поворот кругом, постоять на одной ноге.

«Остановись» - дети ходят по залу врассыпную. Мешочки лежат на полу, по сигналу остановиться около мешочка, ногу поставить на мешочек. Руки в стороны, постоять.

«Пустое место» - пятнашки с вызовом.

«Удочка» - прыжки через вращающуюся веревку.

«Сороконожки» - присев, упор сзади. Перебраться за линию.

«Дружные ребята» - гуськом, крепко, держась за пояс друг друга, дойти до флажка.

«Обратный поезд» - бег прямо и спиной вперед.

«Шишки, желуди, орехи» - в середине круга водящий, остальные разбиваются на тройки, становясь лицом к центру один за другим, первые в 3-4 шагах от водящего. Ведущий дает названия всем играющим, по сигналу водящего играющие, которых назвали, меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Запрещается вызванным игрокам оставаться на месте.

Действия с мячом

«Прокати мяч» - подпрыгивая на одной ноге, нужно стороной стопы катить мяч вперед, назад, в сторону, кругом.

«Жонглер» - подбивание мяча подъемом ноги, бедром (мяч находится в сетке, которую ребенок держит перед собой), пяткой (рука с мячом отведена назад).

«Перебрось через планку» - мяч лежит на земле, ребенок подцепляет его подъемом ноги и перебрасывает через лежащую впереди планку. удар по мячу ногой по прямой линии, беги за ним и остановись. Как только перегонишь. (Повтори 5 раз).

Попроси друга бросить мяч тебе, прими мяч на грудь, а затем задержи его ногой, отбрось мяч другу. (5 раз).

Попроси друга бросить тебе мяч на грудь, прими его, а потом сразу сделай пас ногой другу. (5 раз).

Положи на землю, какой –нибудь предмет, отступи на 10 шагов назад, постарайся попасть мячом по предмету.

Подбрось мяч в воздух. Попробуй отбить мяч головой 5 раз подряд. Держи мяч под контролем. Повтори 3 раза.

Отбивай мяч ногами 10 раз подряд. Не давай ему упасть на землю.

Держи мяч на груди. Брось мяч на землю. Сделай прыжок и поймай мяч, когда он подпрыгнет к тебе.

Поставь два предмета на расстоянии 1 шага друг от друга. Отступи 4 шага назад, повернись спиной к предметам и пяткой ударь по мячу так, чтобы он пролетел между предметами.

Подбрось мяч в воздух, попробуй отбить его бедром 6 раз без остановки.

Подбрось мяч в воздух. Отбивай его ногами 6 раз без остановки.

«Не потеряй» - ведение мяча вокруг обруча.

«Прокати» - прокатить мяч по скату руками, догнать его, остановить ногой, обратно – ведение мяча ногой.

«Точный удар» - игра в парах: удары по неподвижному мячу, приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч.

Удары по мячу

«Сильные ноги» - удары ногой по подвешенному мячу.

«Сильный удар» - удары по подвешенному мячу правой и левой ногой с 1-3 шагов (подъемом ноги, внутренней и внешней стороной стопы).

«Прокати мяч в ворота» - прокатывание мяча друг другу по прямой между двумя стойками с расстояния 3-5 метров.

«Попади в ворота» - удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках подлезая в ворота.

«Мяч под сетку» - две команды ударом ноги посылают мяч на сторону противника.

«Чей мяч дальше?» - удары по неподвижному мячу. Чей дальше улетит.

«Кто больше отобьет?» - удары мяча о стенку и обратно.

«Забей в ворота» - чья команда больше забьет мячей – поочередные удары по воротам.

«Забей в ворота» - вариант: нападающие защитники меняются местами, играют команда на команду: одни защитники и стоят перед воротами, другие нападают.

«Забей» - разбежаться, ударить по мячу и попасть по цели.

«Меткий футболист» - игра – аттракцион: в круг ставят мяч, в 4-6 шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается на 360 градусов, стараясь оказаться лицом у мячу. Подходит к нему и ударяет по мячу ногой: носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5 -3,5м. с места; носком ноги в ворота шириной 2—2,5м. с расстояния 3—4м. с места; 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4м. в уменьшенные ворота (1,5—1,7м.) без вратаря; с разбега по неподвижному мячу в стену; передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места; по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно. Игровое упражнение «Снайпер»: пяткой: подбежав с расстояния 2-3м. к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним; пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м. с расстояния 2,5 -3м.; передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами - 2-2,5м.); передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот); Игровое задание «Кто быстрее»: серединой подъема (имитация удара по мячу); с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м.; с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета — 2—3м.); (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3—4м.); отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20см.); по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым); внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега); отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8—10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега); внутренней стороной стопы («щечкой»); по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние — 3—4м.); ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20см.) в стену; после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3м.; передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу; мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга — 4—5м.), игроками, стоящими по периметру круга.

Остановка мяча.

«Бросок мяча об стенку»- бросок мяча в стенку и прием отскочившего под подошву.

«Футбол вдвоем» - передача мяча ногой друг другу, прием подошвой или внутренней стороной стопы. Расстояние между детьми 4-5 метров. остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги; передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг; остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги; передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг

Ведение мяча

«Проведи мяч по узкому коридору» - ведение мяча ногой по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ноги.

«Нарисуй змейку» - ведение мяча вокруг стоек.

«Ведение мяча парами» - один ребенок ведет мяч ногой по прямой, другой – бежит рядом, и через несколько секунд они меняются ролями.

«Стой!» - дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по сигналу «Стой!» - они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.

«Задержи мяч» - ведение при сопротивлении.

«Перехитри противника» - ведение при сопротивлении

«Защитники» - двое ведут мяч, передавая, его друг другу, а третий препятствует этому, стараясь перехватить мяч.

«Ловкие ножки» - ведение мяча по прямой.

«Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях, по сигналу – остановка – нога на мяче.

«Ловкие ребята» - ведение мяча между набивными мячами.

«Догони» - дети на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и стать на прежнее место.

«Ловкие ножки -2» - дети стоят на боковой линии, мяч перед ногой. По сигналу вести мяч правой, левой ногой до противоположной стороны, взять мяч в руки, поднять вверх, потянуться за ним, затем вести обратно.

«Кто скорее к финишу?» - ведение мяча по прямой на скорость.

«Вокруг света» - ведение мяча по кругу в разных направлениях правой и левой ногой.

«Не выпусти из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу.

«Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего.

«Ведение мяча парами» - ребенок без мяча бежит, меняя темп, ребенок с мячом должен не отставать.

«Футбол вдвоем» - точные пасы партнеру, ведение мяча с передачи.

«Борьба за мяч» - один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу.

«С двумя мячами» - два ребенка одновременно посылают друг другу мяч.

Стать в круг, положить мяч, закрыть глаза, сделать поворот, ударить по мячу. по прямой (10м.) попеременно то правой, то левой ногой; по начерченной прямой линии (10м.) попеременно то правой, то левой ногой; по извилистой линии; между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их; по коридору (шириной 2м. и длиной 10м.), постепенно уменьшая его ширину; произвольное ведение мяча любым способом.

Вбрасывание мяча.

«Сильный толчок» - бросание мяча из-за головы двумя руками с разной силой.

«Цветные дорожки» - бросание мяча из-за головы по разным траекториям: прямо, влево, вправо.

«Точно в цель» - бросание мяча в вертикальную и горизонтальную цель, бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность; перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

Подвижные игры с мячом:

«Подвижная цель» - все дети делятся на несколько групп. Каждая группа становится в круг, водящий в центр. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в ведущего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, становится в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

«Ведение мяча парами» - дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега, ведущий не должен отставать от партнера, через несколько минут – смена ролей.

«Гонка мячей» - все дети свободно располагаются по залу, у каждого по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. Вариант: то же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему – в медленном.

«Задержи мяч» - дети становятся в круг. Это нападающие. Внутри круга – защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местом с тем, кто отбил последний. Если в игре участвует много детей, то могут быть 2-3 защитника.

«Игра в футбол вдвоем» - дети становятся в пары. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 метра. Игроки передают мяч друг, другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает тот, кто забил больше мячей в круг противника.

«Забей в ворота» - несколько игроков (4 -6) становятся на линию, отмеченную в 5 метрах от ворот – это нападающие. Двое детей – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча, защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим, затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

«У кого больше мячей» - дети образуют две разные команды, каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от пола. После сигнала дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

«Футболист» - дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющими) кладется мяч. По сигналу ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

«Забей гол» - в игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 х 10 м) на высоте 70 -80 см натягивается шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая команда располагается на своей части поля. В игру вводятся два мяча, игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки противника, т.е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечетцевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной чертой и средней линиями поля. Побеждает та команда, которая сумела за условное время забить больше голов.

«Смена сторон» - в игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 человек. На площадке в 15 – 20 м друг от друга обозначаются две параллельные линии. Каждая команда располагается за своей линией, все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи ногами к линии соперников, как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх, побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперника.

«Футбольный слалом» - на площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 человек строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м -3 м один от другого устанавливаются 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя змейкой флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т.д. Побеждает та команда, быстрее закончившая игру.

«С двумя мячами» - в игре принимают участие пары, они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4м на расстоянии друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу, по сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнования. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

«Сильный удар» - на площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

«Попади в мишень» - дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает тот ребенок, который

сумел сделать больше попаданий, игру можно провести и как командную, в этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

«Пингвины с мячом» - в игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, в 5-8м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все пингвины выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера, если ребенок потерял мяч во время бега, нужно взять его и продолжить игру.

«Светофор» - игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят, по команде «зеленый свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» - игроки останавливают мяч. Смена сигналов варьируется.

«Топ-танец» - по команде игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», и они поворачиваются на 180 градусов, удерживая ногу на мяче.

«Остановка мяча» - игроки двигаются по площадке, ведя мяч, как им нравится, по команде они останавливают мяч той частью тела, название которой присутствует в команде: колено, локоть и т.д.

«Стрельба по мишени» - между двумя игроками ставится кегля. Задача игроков пробить по мячу так, чтобы сбить кеглю. Оценивается количество попаданий.

«Змейка» - игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь точно идти след в след. Ведущий игрок постоянно меняет направление.

«Крабы» - площадка ограничена ориентирами. Игроки садятся на пол, передвигаться можно только животом кверху, опираясь на руки и ноги. Задача игроков одной половины, передвигаясь по площадке с мячом, не дать отнять мячи другой половине.

«Охота на индюков» - по периметру площадки поставьте как можно больше кегель - «индюков». Задача – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли-индюки ставятся обратно, учитывается количество добытых птиц каждым охотником.

Варианты хода игры в футбол

1 вариант.

Игроки делятся на две равные команды по 5-6 человек. Каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или по ширине. Получается два круга – две команды, играющие в кругах, рассчитываются по порядку номеров. Первый становится в середину круга своих кругов и кладет перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места. По общему сигналу стоящие в кругу начинают передавать мяч вторым, затем те обратно и так по кругу в порядке номеров. Когда средний игрок получил мяч от последнего его заменяет второй и т.д. Т.о.. игроки выбегают в середину круга по очереди, когда очередь дойдет опять до первого, он вбегает в круг и поднимает мяч над головой – это сигнал об окончании игры. Побеждает та команда, которая справится быстрее. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее, об этом оговаривается заранее.

2 вариант.

Построение, как и в первой игре, однако перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, по сигналу он выбрасывает мяч руками центральному, а тот отбивает мяч головой в руки третьему и т.д. Как только все побывают в центре – мяч вверх. Важно, чтобы величина круга была одинакова, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

3 вариант.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладет мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей играющих. Стоящие по кругу задерживают мяч

ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут передавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине удастся выбить мяч из круга, то на его место становится тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками, мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему, победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше других.

4 вариант.

Расположение игроков то же. В середине круга ставят треугольником кегли или городки. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить мячом кегли. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем, руками. Он покидает середину круга тогда, когда последняя из трех кеглей будет сбита. Новым вратарем становится тот, кто метко поразил последнюю цель. Если нет кеглей, в середину ставится мяч. В который играющие стараются попасть вторым мячом, передаваемым по кругу, пытаясь улучшить удобный момент для удара.

5 вариант.

Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведет мяч ногами до стойки, обводит ее и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение и т.д.

6 вариант.

На пути каждой команды ставятся 5 – 6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. После этого упражнения выполняет следующий. В эстафете не разрешается выбегать на встречу мячу, каждый игрок принимает мяч за стартовой чертой, после чего выполняет задание.

7 вариант.

В 10 м перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки – 5м . игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафуетя очком.

8 вариант.

Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперед, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад.

9 вариант.

Игра проводится с одновременным ведением двух мячей. Игроки в колоннах ведут мячи по дальней линии, а затем длинным пасом один за другим переправляют мячи в свою команду. После этого в игру включаются следующие номера. Игрок, потерявший по пути один из мячей, не может продолжать движение, пока снова не возьмет его под контроль.

10 вариант.

Перед каждой колонной чертят два квадрата: один небольшой 0,5х 0,5 м в 3м от стоящих игроков, а другой 2 х 2 м в 20 м от колонны. Каждая команда выделяет к дальнему квадрату одного игрока, а в малый квадрат кладут мяч. По сигналу игроки по очереди подбегают к мячу и посылают его свечой так, чтобы он попал в квадрат. После удара игрок отбегает в конец колонны или становится сбоку, а тот, кто находится возле квадрата, подбирает мяч и посылает его ногой или рукой в свою команду. После этого мяч свечой в квадрат стараются попасть вторые номера и т.д. За попадание в цель команде начисляют 2 очка, если мяч приземлился на линии квадрата – 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

11 вариант.

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются колоннами напротив друг друга. Игрок ногой передает мяч через площадку партнеру, стоящему напротив, а сам отбегает в конец своей колонны. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и делает

ответную передачу партнеру, стоящему напротив. Заканчивает игру тот, который ее начинал. Получив пас, он берет мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приема мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берет мяч в руки и делает бросок партнеру в противоположную колонну.

12 вариант.

Эта игра-эстафета напоминает 10 вариант, но проводится на одной стороне футбольного поля, и мячи ставятся на линию штрафной площади перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью, по одному игроку из команды занимают места справа и слева от ворот. Если мячей несколько, то после сигнала игроки каждой команды один за другим наносят удары по воротам, а когда одна серия ударов завершена, те, кто находится возле ворот, возвращают мячи своей команде. При наличии у каждой команды одного мяча игроки наносят удары по сигналу: сначала первые, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше, раз поразили ворота.

13 вариант.

Ребята выстраиваются, как в 11 варианте. По сигналу игроки с мячом устремляются вперед, обводя расставленные на пути стойки, а затем отдают мяч партнеру, стоящему напротив. Тот повторяет упражнение, продвигаясь в обратном направлении. Каждый, закончивший перебежку, становится замыкающим противоположной колонны. Игроки колонны должны поменяться местами, а затем снова с мячом вернуться в свою колонну. Вместо обводки стоек игроки могут вести мяч ногой до середины линии, проведенной между колоннами. Затем следует длинный пас в ноги ожидающему игроку, которой повторяет упражнение, продвигаясь в обратную сторону.

14 вариант.

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг друга в 8-10 см от стены, где чертят два круга радиусом 70 см. Круги расположены на расстоянии 1 м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена, попадание в линию круга не засчитывается. Лишь после этого мяч переходит к следующему игроку. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить ее концентрическими кругами 120, 80, 40 см. Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

15 вариант.

Эстафета организуется в линейных или встречных колоннах. Игроки по очереди продвигаются вперед, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем они берут мяч в руки и передвигаются вперед, подбивая его головой. Эстафета заканчивается, когда все игроки команды выполняют упражнение. Побеждает та команда, которая лучше жонглировала мячом. Можно провести игру, продвигаясь вперед парами и перебрасывая мяч друг другу ногой или головой.

Примерная схема проведения занятий:

- ☐ Постановка целей и задач занятия, вводная беседа.
- ☐ Разминка: упражнения на растяжение и разогревание мышц, психологический настрой на тренировку, выработка потребности в физических упражнениях.
- ☐ Отработка технических приемов игры.
- ☐ Игровая практика.
- ☐ Игра неравными составами.
- ☐ Подведение итогов.

Упражнения технической подготовки :

Техника передвижений Беговые упражнения

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.

3. Семенящий бег.
 4. «Олений бег».
 5. Бег с захлестыванием голени.
 6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.
- Беговые упражнения с изменением скорости
1. Бег коротким и длинным шагом.
 2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
 3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
 4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
 5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
 6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера
- Старты из статических исходных положений
1. Старт из положения сидя, полуприсидя, лежа.
 2. Старт из положения «упор руками».
 3. Старт из положения «спиной вперед».
 4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.
- Остановка катящегося мяча в парах
1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой.
 2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
 3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно.
 4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы.
 5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.
- Остановка катящегося мяча в парах в движении
1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении.
 2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину.
 3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину.
 4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения - «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.
 5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания.
- Остановка летящего мяча
1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли
 2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром
 3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью
 4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы
 5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.
- Остановка летящего мяча в парах
1. Остановка летящего мяча в парах: а) внутренней частью стопы ; б) внешней частью стопы ; в) верхней частью стопы .
 2. Остановка летящего мяча бедром .
 3. Остановка летящего мяча грудью .
 4. Остановка летящего мяча головой .
 5. То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы в движении.
- Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага. 2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.

3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы.

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

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

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

Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

1. Прием и передача мяча в парах Внутренней частью стопы в два касания 2. То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед.

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

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

5. Соревнование: 1) Кто быстрее сделает 20 передач. 2) Кто больше сделает точных передач.

Передачи мяча в парах со сменой позиции

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

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

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

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

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

Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.

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

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

4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д. Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу.

2. Удар внешней частью стопы с шага.

3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.

4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.

5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу.

Подброс мяча можно сделать руками или ногой. Удары ногой по прыгающему мячу.

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы.

2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку.

3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.

4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.

Ведение мяча различными способами

1. Ведение мяча только правой или только левой ногой.

2. Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами

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

Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча: а) максимальное; б) минимальное.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

Подвижные игры:

«Снайпер» - у всех игроков по мячу, один игрок-снайпер, задача снайпера попасть по мячу игрокам, а игроки должны ведением мяча уходить от снайпера и не дать попасть по своему мячу. Следить, чтобы игроки не отпускали далеко от себя мяч.

«Охотник за привидениями» - у привидений по мячу, охотник по команде должен задеть у приведения мяч, у кого задел-то привидение (заморожено- стоит и не двигается). привидения ведением мяча убегают от охотника. делать на время- кто больше поймает привидений за 1 мин. «хвост тигра»-у каждого тигра есть свой хвост(манишка),крепим сзади за шорты. по сигналу тигры должны у других хвост выдернуть, а свой стараться сохранить. побеждает тот ,кто больше выдернет хвостов.

«Найди свой дом»- игроки собираются в круг в центре площадки, фишки разных цветов расположены произвольно(на 1 фишку меньше, чем игроков), по сигналу игроки должны быстро занять свободную фишку, кто остался без дома-5 приседаний.

«Рыбаки и рыбки»-начинает один рыбак, а остальные рыбки по сигналу рыбак должен задеть рыбку(поймать),кого поймал, тот берется за руку с рыбаком и уже два игрока и так до тех пор, пока не поймают всех рыбок. «день-ночь»-одни игроки день, другие ночь. У каждой команды есть свой дом, по сигналу команды вместе идут на встречу друг другу и по команде тренера(или день или ночь)одни догоняют других, успеть задеть до дома. «Охотники и кенгурята»-охотники стоят по середине площадке, друг на против друга, один мяч, кенгурята должны пробежать из одного домика в другой и чтобы охотники в них не попали мячом. можно не только перебегать, но и перепрыгивать через мяч.

«Гольф»-у каждого по мячу, на расстоянии 3-5 метров стоят конусы по номерам. задача попасть мячом в конус и переходить к следующему. побеждать тот кто первый попал во все конусы.

Беговые упражнения на развитие выносливости.

Эти упражнения необходимо выполнять в парах для повышения мастерства в поединках. Быстрый бег, элементы соревнования с партнёром. Сооружаются две параллельно расположенные беговые дорожки, которые разбиваются на следующие дистанции: 5м от начала дорожки предназначены для бега трусцой, следующие 20 метров для быстрого бега, последние 15-20 метров для уменьшения скорости.

Спринт - бег трусцой - спринт Все игроки начинают старт с бега трусцой, на отметке в 10 м по сигналу тренера переходят на спринт. После чего возвращаются к старту для повторения. Дистанция спринта чередуется 15, 7 и 10 м.

Спринт с изменением направления. Через 10-15 минут Буга трусцой игроки переходят к спринту, изменяя направления движения в разные стороны. Спринт из различных позиций. Спринтерский забег на расстояние 12 м, совершается из различных позиций: из положения сидя, лёжа.

Толкание. Два игрока с прижатыми руками и слегка расставленными врозь ногами стоят боком друг к другу. По сигналу они начинают толкать друг друга и кто первый сойдёт с места проигрывает.

Выталкивание. Игроки бегут рядом и пытаются за счёт выталкивания вытеснить соперника беговой дорожке.

Прыжки со скакалкой.

Упражнения со скакалкой хорошо укрепляют мышцы всего тела, особенно ног, повышают состояние общей тренированности и выносливости. Веревка для скакалки должна быть толщиной в палец и длиной 2—2,5 м. Концы скакалки обматывают тонким шпагатом для того, чтобы они не расплетались. При прыжках скакалка вращается главным образом за счёт кистей, меньше за счёт движений локтевого сустава. Большое значение при упражнениях имеет правильная осанка. Нельзя сгибаться, опускать голову. Упражнения со скакалкой должны быть включены в большинство проводимых уроков. Кроме того, скакалка может служить прекрасным средством для ежедневной индивидуальной зарядки. Обучение прыжкам со скакалкой начинается с выработки правильного, ритмичного ее вращения. Для первых занятий продолжительность непрерывного выполнения упражнений — не более 1 минуты. Каждые 2 — 3 замятия прибавляется по 1/2 минуты с тем, чтобы дойти до 5-минутного непрерывного выполнения при 115 — 120 вращениях скакалки в минуту. После упражнений со скакалкой надо обязательно пробежать метров 70 — 100 в размеренном, медленно снижающемся темпе, переходящем в ходьбу.

Примерные упражнения со скакалкой:

1. Прыжки одновременно с обеих ног. Упражняющийся стоит на носках, ноги выпрямлены; при прыжках колени не сгибаются и все движение производится за счёт голеностопных суставов; скакалка идет сзади вперед. Прыжки вперед или на месте.
2. То же упражнение, но скакалка идет спереди назад.
3. То же упражнение, но скакалка идет с левой стороны на правую (или наоборот). Прыжки в этом случае производятся боком, но обе ноги переходят через скакалку одновременно.
4. Прыжки с обеих ног: ноги в момент перепрыгивания сгибаются в коленях назад до прямого угла.
5. То же упражнение, но ноги подтягиваются вперед до горизонтального положения бедра.
6. При прыжке упражняющийся делает в воздухе поворот на четверть или даже на полкруга.
7. Прыжки на одной ноге: упражняющийся сгибает одну ногу либо назад, либо вперед и, стоя на носке выпрямленной другой ноги, начинает прыжки, причем может вращать скакалку либо спереди-назад, либо сзади-наперед.
8. Прыжки на одной ноге с попеременным чередованием ног на каждой ноге делать по два, три, четыре прыжка, затем переходить на другую ногу.
9. Прыжки на обеих ногах, причем ноги переходят через скакалку последовательно: одну ногу выставляют на шаг вперед (обе ноги выпрямлены и стоят на носках); скакалка проходит сзади вперед, либо спереди назад. Ноги последовательно переступают через скакалку.
10. Прыжки с попеременным выставлением ноги по диагонали вперед-влево и вперед-вправо (ноги выставляют не более, чем на ступню).
11. То же упражнение, но ноги делают широкие шаги.

12. Два оборота скакалки за один прыжок.
13. Ноги стоят в боксерской стойке, при прыжке в воздухе ноги меняются местами.
14. Бег на месте со скакалкой. То же с высоким подниманием колен.
15. Бег спиной вперед, скакалка идет сверху к пяткам.
16. Бег со скакалкой: а) частыми мелкими шагами, б) длинными стелющимися шагами, в) по зигзагообразным и дугообразным направлениям.
17. Прыжки в приседе, с укороченной скакалкой
18. Прыжки на одной ноге с «междускоками». В момент, когда скакалка проходит над головой, производится прыжок с меньшей энергией, нежели при прыжке через скакалку.
19. Сочетания прыжков в различных комбинациях, например: четыре прыжка на левой ноге, четыре прыжка на правой, четыре прыжка на двух ногах, четыре прыжка с переменной ног в воздухе.
20. Прыжки со скакалкой через препятствия, набивной мяч¹⁵.

Упражнения, способствующие выработке сильного удара.

1. Левое колено поднято вверх, руки за головой. Поднимание колена до касания с грудью, туловище не сгибать.
 2. Поднимание колена с сопротивлением одной или обеих рук.
 3. Руки на поясе или за головой, или в стороны. Поднимание колена вверх с последующим выпрямлением ноги, держа носок вытянутым или взятым на себя и стараясь не опускать колена.
 4. Сидя с прямыми ногами, положить ладони на пол, приподняв пятки от пола. Попеременное пружинящее приподнимание вытянутых ног. То же—кружение ног в противоположных направлениях.
 5. Руки за головой, одна нога поднята горизонтально. Кружение ноги по направлению движения часовой стрелки, а затем в обратном направлении. 6. Руки вперед, одна нога поднята горизонтально. Пружинящее поднимание ноги вверх до соприкосновения с рукой. Туловище не сгибать.
 7. Лежа на спине. Сгибание колен до прикосновения к груди и выпрямление их.
 8. Лежа на спине, руки за головой, поднять ноги над полом. Движение ног, подражающее езде на велосипеде.
 9. Упор лежа лицом вверх. Поднимание и опускание согнутой в колене ноги. То же, но после поднимания разгибание ноги вперед и опускание прямой.
 10. Присед с упором, правая нога выставлена назад. Поднимание ноги назад-вверх.
- Упражнения по повышению скорости бега.
- I) Бег с подскоками. Подскоки повторяются на каждом третьем шаге.
1. вариант: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.
 2. вариант: Попеременный подъём на возвышение то с одной, то с другой ноги. Например, на стул. II) Бег на месте с упором руками в стену. Надо следить за правильным положением туловища, чтобы опорная нога находилась с ним на одной линии. III) Попеременные прыжки на скамейку или на ступеньку со сменой ног. Опираясь одной ногой на скамейку, энергично выпрямить согнутое колено и выпрыгнуть вверх. Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот. IV) Прыжок вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Спрыгнув с возвышения высотой 80-100 см, сразу же, оттолкнувшись от опоры, выпрыгнуть вверх не ту же высоту. Упражнение следует выполнять используя ряд препятствий, расположенных на некотором расстоянии друг от друга. V) Старт с наклоном корпуса вперёд. Не сгибая колен, медленно наклоняться вперёд так, чтобы туловище и ноги находились на одной линии. Когда наклон достигнет 30 градусов по отношению к земле, начните бег. Ноги должны толкать тело вперёд, а не следовать за телом. VI) Старт быстрого бега на месте. Бег на месте должен быть очень интенсивным - с высоко поднятыми коленями. После

десяти минут такого упражнения нужно выдвинуть бёдра и продолжать бег на расстоянии 25-30 м, стараясь сохранить начальную скорость. Бег с ограничением нагрузки. На пути бегущего спортсмена на земле укладывают палочки или скакалки на расстоянии примерно 120 см друг от друга. Футболист должен быстро пробегать дистанцию, не касаясь препятствия. Постепенно увеличивая расстояние между препятствиями и увеличивая ширину шага.