

Администрация Верхнекетского района

**Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа А.Карпова»
Верхнекетского района Томской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 25 августа 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор
МОАУ ДО СШ А.Карпова
_____ А.И.Морозов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 41489398458301171197598704251298898275
Владелец: МОРОЗОВ АНДРЕИ ИВАНОВИЧ
Действителен с 03.05.2023 по 26.07.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Родиков А.Ю., тренер-преподаватель

р.п.Белый Яр, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование раздела, подразделов	Стр.
	Оглавление	2
I	Нормативная часть	3
II	Пояснительная записка	4
	Характеристика футбола	4
	Актуальность Программы	4
	Цель Программы. Задачи Программы	5
	Ожидаемые результаты освоения Программы	6
	Условия реализации Программы	6
III	Учебный план	9
IV	Методическая часть	10
	Содержание программного материала	14
	Методические рекомендации по обучению игре в футбол	25
	Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	27
	Воспитательная работа	29
V	Система контроля	32
VI	Информационное обеспечение Программы	34
	Приложения	36

Раздел I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

с учётом Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242).

Раздел II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Футбол-вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Футбол, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укреплении чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от спортсменов высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений, быстрого переключения с одного игрового момента на другой.

Доступность в проведении тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей, именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие спортивные результаты.

Спортивная школа А.Карпова является муниципальным образовательным автономным учреждением дополнительного образования, которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Одной из реализуемых в спортивной школе является Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта футбол (далее Программа).

Актуальность Программы.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия в спортивной школе. Таким образом, Программа является педагогически- целесообразной.

Новизна Программы состоит в том, что она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (тренировочные занятия, соревнования, организация летней оздоровительной компании, конкурсы и др.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, соревнований и др.);
- средствах обучения (мячи разных размеров в соответствии с возрастными особенностями учащихся, ограничительные фишки, конусы, стойки и др.)

Цель программы:

Всестороннее развитие и укрепление физических способностей детей в ходе занятий футболом и привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи Программы:

образовательная:

- обучить основам техники футбола.

развивающая:

- укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость)
- развить личностные свойства: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.

воспитательная:

- профилактика девиантного поведения и вредных привычек;
- формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-волевых качеств.

В ходе реализации Программы у учащихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация),
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением. Достаточно полное и точное выражение мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации)

Ожидаемые результаты освоения Программы:

- укрепление здоровья занимающихся, закаливание их организма;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение элементарными приемами работы с мячом;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям футболом.

Способы определения результативности реализации Программы:

- тестирование по ОФП
- тесты по технике владения мячом;
- товарищеские игры.

Формы подведения итогов.

Документальные формы подведения итогов реализации Программы отражают достижения каждого учащегося. К ним относятся ведомости сдачи контрольных нормативов.

Основные критерии выполнения Программы на спортивно-оздоровительном этапе:

- положительная динамика развития физических качеств занимающихся наряду с освоением техники футбола;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивные результаты в футболе зависят от условий, в которых проходят тренировки. Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование и инвентарь, методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение-важные факторы, влияющие на эффективность тренировок.

Для обучения детей и подростков футболу Учреждение располагает:

- стандартным футбольным полем;
- спортивным игровым залом;
- стадионом с футбольным оборудованием (футбольные ворота, стойки для обводки, флаги для разметки футбольного поля, фишки переносные, флажки угловые), во дворах;

- необходимым инвентарем (мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, компрессор для накачивания мячей, гантели, планшет магнитный, манишки футбольные, игровая форма и др.).

Учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическая литература;
- методические журналы по футболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- макет футбольного поля;
- видеотека (наглядные пособия).

Специфика организации обучения.

Срок реализации Программы – 1 год.

Возраст учащихся от 8 до 18 лет.

Этап обучения- спортивно-оздоровительный.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься футболом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности. В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и учащиеся, прошедшие обучение на других этапах по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Возрастная периодизация. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

Таблица 1

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)

Тренеру-преподавателю рекомендуется проводить комплектование групп с учетом представленной возрастной периодизации.

Тренер должен понимать, что мальчик или девочка-это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов и футболисток не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Таблица 2

Наполняемость и режим тренировочной работы.

Этап подготовки	Направленность	Мин/макс. кол-во учащихся	Объём трен.нагрузки акад.час./нед.	Максим.кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	Общая физическая подготовка	12/25	6	276

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией Спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта.

При реализации Программы тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый

материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам учащихся;

- выбирать и использовать учебно-методическое обеспечение, образовательные технологии по реализуемой Программе.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения, проявляя творческую инициативу.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Таблица 3

Учебный план подготовки футболистов на 46 недель тренировочных занятий (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Количество учебных недель	46
2.	Количество часов в неделю	6
3.	Количество занятий в неделю	3
4.	Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	116
5.	Специальная физическая подготовка	36
6.	Технико-тактическая подготовка	94
7.	Теоретическая подготовка	6
8.	Контрольные нормативы	4
9.	Товарищеские игры	20
	Самостоятельная работа*	-
	Общее количество часов	276

* Самостоятельная работа учащихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время.

Таблица 4

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Виды подготовки	Этап подготовки
	СО
Общая физическая подготовка (ОФП)	47
Специальная физическая подготовка (СФП)	15
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	38

Примерный годовой план распределения учебных часов.

Для групп начальной подготовки до одного года обучения (6 часов)												
Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Виды подготовки												
Теоретическая подготовка	1		1		1		1	1	1			6
Общая физическая подготовка	12	13	11	12	11	11	11	11	9	11	4	116
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	36
Технико-тактическая подготовка	8	8	9	8	9	8	8	9	9	9	9	94
Контрольные нормативы	2								2			4
Товарищеские игры		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
ИТОГО	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	276

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**Организационно-методические указания.**

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом;
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- обучение начальной технике футбола;
- приобретение теоретических знаний по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом.

В соответствии с задачами Программы, возрастными особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения, способы организации занятий.

Формы: основными формами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе должны быть подвижные игры, игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные, волейбольные, теннисные, резиновые). На занятии 80% времени должно уделяться играм и работе с мячом, 20%-упражнениям различного характера.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1.общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2.подвижные игры и игровые упражнения;
- 3.элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.
- 4.всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5.метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6.спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий футболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях на этом этапе- подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты. Требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в

начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо уделять внимание акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике футбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: ведение мяча, передачи мяча, прием мяча, удары по мячу, обманные движения.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

При осуществлении развития физических качеств учащихся необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития того или иного физического качества (табл.6)

Таблица 6

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					

Во время обучения технике игры в футбол следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных

упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база- такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Процесс обучения футболу органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Значительное внимание необходимо уделять воспитанию у занимающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных футболистов целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей. Она имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- основой успеха юных футболистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений- игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение- простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Непосредственное решение оздоровительных задач в учебном процессе важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, питание, режим дня.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом, практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики, морали, тактике и др.)

Тема 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях, Российские и международные юношеские соревнования.

Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Томский футбол, его история и настоящее.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Врачебный контроль при занятиях футболом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях физкультурой и спортом.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Понятие о травмах. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Техника безопасности при занятиях футболом.

Тема 5. Физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на юный организм. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 6. Правила игры.

Простые правила двухсторонней игры. Амплуа игроков. Взаимодействия в команде. Толерантное отношение к сопернику. Разбор правил игры.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка юного футболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка футболиста направлена на разностороннее развитие физических способностей и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений;
- кроссовая подготовка;
- общеразвивающие и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают обучающимся стать более подготовленными для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (специализированным упражнениям по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и др.

Упражнения для развития общефизических качеств.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйтесь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!»,

«Разойдись!», «По порядку- рассчитать!», «На первый- второй-рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота, Понятия: «строевая стойка», «Стойка ноги врозь», «Основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождение отделений плечом.

Перестроения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождения плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего от середины (вправо, влево) Размыкание в колоннах по направляющим.

Ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприсяде и присяде, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.)

Бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой, на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки; с изменением направления; с выполнением заданий по сигналам; челночный; спиной вперед; приставным шагом и т.п.)

Прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; через предметы различной высоты; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 градусов, 360 градусов; бег прыжками; из глубокого приседа вверх; прыжки боком с продвижением вперед.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой

наступить на рейку: прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с мячом (набивными, теннисными и др.). Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами-ловля руками; перекуты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на бревне. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Перекуты в сторону из упора, стоя на коленях. Перекуты вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке. Стойка на носках на одной ноге; ходьба на гимнастической скамейке; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаги галопом в сторону.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения).

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя.

Упражнения для мышц стопы.

1. Ходьба на носках, медленно поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше). 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения для формирования осанки.

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за головой, на голове, вверх, на пояс и др. Стоя спиной у шведской стенки, руками, вытянутыми над головой, захватить перекладину (четыре пальца - сзади, ладонь смотрит вперед, большой палец обхватывает перекладину). По сигналу - шаг вперед (по меньшей мере на 70 см), встать на носки и прогнуться назад. При этом голова находится между двумя руками, живот втянут. Находиться в таком положении пару секунд. После этого сделать шаг назад. Упражнение проводится 4-6 раз подряд (руки не разжимаются).

5. И.п. и захватывание перекладины такое же, как и в предыдущем упражнении. Ноги вытянуты вперед до тех пор, пока ступни полностью остаются на полу, спина прижата к шведской стенке. Занимающийся висит на руках. Из этого положения по сигналу выгнуть тело вперед до принятия того же положения, которое было описано в предыдущем упражнении. После этого делается 5-6 наклонов вперед.

* Примеры упражнений для развития общих физических качеств приведены в приложении 1 к Программе.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике футбола.

Воспитание физических качеств:

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. бег по наклонной плоскости вниз.

Упражнения для развития ловкости.

Равнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Таблица 7

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

*Условные обозначения: 3-значительное влияние, 2-среднее влияние, 1-незначительное влияние

Другие виды спорта.

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Различные упражнения на гимнастической стенке. Индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать их усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров, вырабатывает выносливость.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной

ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом- на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

*Примеры подвижных игр представлены в приложении 2 к Программе.

Техническо-тактическая подготовка.

Для обучающихся 8-10 лет

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх- вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и противника.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению мяча, т.е.

осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действий (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Для обучающихся 11-14 лет

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх – вправо и вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Удары по мячу головой. Обучение основам ударов серединой лба без прыжка с места : в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча-на месте, в движении вперед и назад. Опускание летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой.

Обманные движения. Обучение основным элементам обманных движений («уход» выпадом: при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую; «остановка» мяча после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом; «удар» по мячу-имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке.

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).

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов: ударов по мячу, остановок мяча. Умение выполнять передачу в ноги партнеру, низом или верхом.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока.

Групповые действия. Противодействие получению мяча противником, «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Для обучающихся 15-18 лет

Техника игры вратаря. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх – вправо и вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Удары по мячу головой. Обучение основам ударов серединой лба без прыжка с места : в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча-на месте, в движении вперед и назад. Опускание летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой.

Обманные движения. Обучение основным элементам обманных движений («уход» выпадом: при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую; «остановка» мяча после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с

мячом; «удар» по мячу-имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки, изученных финтов.

Групповые действия. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия. Противодействие получению мяча противником, «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол.

При обучении упражнениям по технической подготовке следует придерживаться следующей последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.
2. Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.
3. Повторение технического приема в различных упражнениях, в сочетании с несколькими техническими приемами.
4. Выполнение технического приема в игровых упражнениях и в игре.

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, какая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу исправлять имеющиеся ошибки.

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять, при необходимости, отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и

сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и в играх.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа могут принимать участие во внутришкольных первенствах по футболу, а также во внутригрупповых товарищеских встречах. Это научит будущих футболистов к подготовке к соревнованиям более высокого ранга.

Самостоятельная работа.

Для полноценного усвоения материала дополнительной общеразвивающей программы по футболу Программой предусмотрено ведение самостоятельной работы.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений учащихся;
- развития познавательных способностей и активности учащихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера-преподавателя и по его заданию);
- внешкольная (выполняется по заданию тренера-преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы учащихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Посещение соревнований.
3. Выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности учащихся.

Перед выполнением учащимися внешкольной самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа, тренер-преподаватель предупреждает учащихся о

возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами учащихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений учащихся.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу

2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.

2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2.3. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

2.5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по футболу

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

3.5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах

около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.6. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Воспитательная работа.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, компетентный гражданин России, патриот Отечества, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, разделяющий духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей обучающегося, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Общая цель воспитания в МОАУ ДО СШ А.Карпова – личностное развитие обучающихся, заключающееся:

1) в развитии их позитивного отношения к общественным ценностям (семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек);

- 2) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике:
- восприятие занятий спортом как средства саморазвития;
 - культивирование здорового образа жизни;
 - уважение к духовным и культурным традициям страны, малой Родины, семейным ценностям;
 - поддержка и развитие традиций своего спортивного коллектива, спортивной школы и Верхнекетского района;
 - участие в совместной образовательной, общественной и творческой деятельности: педагоги-обучающиеся-родители;
 - поддержка принципов коллективизма и ответственности за общее дело.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) реализация воспитательных возможностей общешкольных ключевых дел;
- 2) организация предметно-эстетической среды, т.е. оформление внутреннего и внешнего пространства школы, её дизайнерские решения, символика как отражение ценностей, культивируемых в организации;
- 3) реализация воспитательного потенциала учебно-тренировочного занятия;
- 4) профориентация как практическое освоение образовательной и профессиональной деятельности и мотивация к выбору профессии;
- 5) работа с родителями для более эффективного достижения целей воспитания.

Календарный план воспитательной работы по реализуемым задачам (модулям) и направлениям приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Ключевые общешкольные дела		
1.1	На школьном уровне	Участие в спортивных соревнованиях, посвящённых государственным и профессиональным праздникам и датам, памяти профессионалов и героев: - муниципальные соревнования по футболу памяти тренера-преподавателя А.Табачинского; - муниципальные соревнования по футболу, посвящённые всемирному дню футбола, дню физкультурника	по календарю ноябрь декабрь, август
1.2		Проведение новогодних спортивных праздников: - соревнования на призы Деда Мороза между командами обучающихся; - спортивные праздники с участием обучающихся, выпускников и родителей обучающихся	декабрь- январь

1.3		Реализация проекта «Герои войны – герои спорта»: - просмотр тематических кинофильмов; - тематические занятия	апрель-май
1.4	На муниципальном (внешкольном) уровне	Участие в спортивных событиях и акциях, посвящённых юбилею района и посёлка; значимым отечественным и международным событиям	в соответствии с календарем праздничных дат
1.5		Участие в муниципальных и региональных фестивалях ВФСК «Готов к труду и обороне!»	в течение учебного года
1.6	На индивидуальном уровне	Реализация проекта «Одарённые дети»: - сбор портфолио обучающихся; - выдвижение кандидатов на награждение премией Главы Верхнекетского района «Одарённые дети»; - церемония награждения; - награждение и чествование лучших спортсменов – выпускников на выпускных вечерах	в течение учебного года апрель-май июнь
2.	Организация предметно-эстетической среды спортивной школы		
2.1		Благоустройство территории спортивной школы: - озеленение; - стрижка газонов; - устройство пешеходных дорожек; - субботники по уборке территории	в течение учебного года
2.2		Создание малых архитектурных форм на территории спортивной школы	в течение учебного года
2.3		Событийный дизайн (оформление пространства спортивных праздников, церемоний и соревнований)	в течение учебного года
2.4		Благоустройство и оформление помещений для учебно-тренировочного процесса и отдыха	в течение учебного года
2.5		Размещение специальной информации для обучающихся и родителей: на стендах спортивной школы; на официальном сайте; в социальных сетях	в течение учебного года
3.	Учебно-тренировочное занятие		
3.1	Здоровьесбережение	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	в течение учебного года
3.2	Культура спортивной безопасности и антидопингового поведения	Изучение инструкций по безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия, соревнований, в тренажёрном зале, при поездке на автомобильном и железнодорожном транспорте; Знакомство с правилами честного и чистого спорта	в течение учебного года

3.3	Безопасность жизни	Изучение правил поведения и профилактические мероприятия (тренировки) по пожарной безопасности, антитеррористической безопасности. Профилактика экстремизма в подростковой и молодёжной среде	в течение учебного года
3.4	Освоение духовных и культурных ценностей. Воспитание уважения к истории и традициям	Популяризация физической культуры и спорта; Формирование уважения и развитие интереса к истории и традициям спортивной школы; Изучение спортивного этикета; Пополнение знаний о выдающихся спортсменах	в течение учебного года
3.5	Формирование традиций собственного спортивного коллектива	Участие в соревнованиях; Организация совместных мероприятий с родителями; Формирование институтов самоуправления в коллективе	в течение учебного года
4.	Проориентационная деятельность		
4.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение учебного года
4.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение учебного года
5.	Работа с родителями		
5.1	Участие в органах управления	- формирование родительского комитета; - выборы представителя в общешкольный родительский комитет	август-сентябрь

5.2	Совместная деятельность	- индивидуальные беседы с родителями, собрания; - участие родителей в спортивных соревнованиях в качестве зрителей; - участие родителей в поездках на соревнования в качестве сопровождающих и группы поддержки спортсменов; - поощрение родителей лучших спортсменов и родителей – активных помощников в образовании и воспитании обучающихся	в течение учебного года
5.3	Обратная связь (изучение мнения родителей)	Участие родителей обучающихся в опросах, проводимых спортивной школой, администрацией района, департаментом по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области	в течение учебного года

Восстановительные мероприятия.

Для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха)
- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Медицинский контроль.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям футболом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям футболом от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

Педагогический контроль.

Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь);
2. Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися программного материала;
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности учащихся.

Таблица 9

Контрольные нормативы.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
8-18 лет		
Бег 30 м/с, 60 м/с	+	+
Челночный бег 3x10 м/с	+	+
Прыжок в длину с места, см	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	+	+

*

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Методика проведения контрольных испытаний по ОФП.

Бег 30 м(60м) выполняется с высокого старта, разрешается одна попытка.

Челночный бег 3x10м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз И.п.-упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Список литературных источников:

1. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. Котенко Н.В.-М.: Олимпия, 2007
2. Алабин В.Г.Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов-Х.:Основа, 1993
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
4. Как научиться играть в футбол. М.: Харвест, 2013
5. Лях В.И. тесты в физическом воспитании школьников. М.:Акт,- 1998
6. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) Москва, 2013
7. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А. Футбол.-М.: Олимпия; Человек 2007.1 этап (8-10 лет)
8. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Варюшин В.В., Лопарев Р.Ю., 2014
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А..-М.:Граница, 2008
10. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России. РФС М.: 1996
11. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.- М.:Человек, 2010
12. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, Варюшин В.В..-М.:

Физическая культура, 2007

13. Футбол. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А.-М.: Профиздат, 2011
14. Футбол: правила игры, 2015
15. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Губа В.П., Квашук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А.-М.: Советский спорт, 2010
16. Чанади А. Футбол. Техника. Пер.с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС, 1978
17. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю.-М.: ФиС, 1981
18. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. -М.: ФиС, 1985
19. Харви Г. Футбол для начинающих. М.: АСТ, 2013
20. Хеддерготт К.Ф. Новая футбольная школа. Пер. с немецкого Милютин В.П.-М.: ФиС, 1976

Перечень интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство
3. <http://www.football.ru/> - Российская федерация футбола

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Примеры упражнений для развития общих физических качеств.

1. Упражнения для развития ловкости и быстроты.

- а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им.;
- г) две команды, По сигналу занимающиеся бегут к предметам (теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды, Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

2. Упражнения для развития гибкости.

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)
- г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)
- д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3. Упражнения для развития координации.

А. Акробатические.

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;

е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «петушинный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

4. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

5. Упражнения для развития выносливости. Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Примеры подвижных игр.

В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Игра: (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции).

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется- делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра: (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения).

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра: (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки)

Обозначаются три квадрата. Один 10x10, два 5x5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра: (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости).

Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм).

Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше- тот и выиграл.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм).

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра: (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку).

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки- подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра: (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм).
Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.)

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного- двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача- перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне- не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра: (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность).

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра: (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом).

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра: (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.)

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку- очко.