**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»**

**СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

**«Тренировочные и соревновательные упражнения**

**на уроках физической культуры»**

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Стельников Евгений Васильевич,**

**учитель физической культуры**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

**СТ. ТБИЛИССКАЯ, 2018**

**Содержание**

Пояснительная записка 3

Упражнения для отработки технических приёмов в баскетболе 4

Упражнения для отработки технических приёмов в футболе

при проведении занятий спортивной секции 5

Упражнения для подготовки футбольного вратаря 7

Рекомендации по проведению тестовых упражнений 8

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сборник методического материала разработан для использования на уроках физической культуры и содержит несколько разделов.

Баскетбол – одна из самых доступных и популярных игр в школьной программе уроков физической культуры. В неё с увлечением играют обучающиеся во всём мире, но, к сожалению, не всегда делают это умело. Цель данного раздела – научить основным приёмам игры, приведённые элементы которых должны включаться в программу каждого урока раздела «Баскетбол». Заканчивать урок необходимо двусторонней игрой, независимо от того, насколько овладели техникой баскетбола обучающиеся.

Совершенствование двигательных навыков в футбольных командах включает в себя работу, направленную на шлифовку специфичных для футбола элементов как в индивидуальной, так и в групповой форме. Именно этому посвящён второй раздел в сборнике. Дифференцированный подход к организации тренировок с ярко выраженным акцентом на индивидуальной и групповой подготовке отвечает требованиям процесса формирования личности обучающихся в сфере физической культуры. Работа над искусством дриблинга и точностью паса составляет основу индивидуальной подготовки игроков, она не должна прерываться на всем протяжении их спортивной карьеры. Особая эффективность данной формы тренировки заключается в том, что она проводится в условиях, приближенных к игровым, отработка технических навыков происходит в единоборстве с соперником и на ограниченном пространстве.

Третий раздел посвящён организации тренировки вратарей. Особое значение приобретает воспитание у юного вратаря психологической устойчивости, что поможет ему избежать опрометчивости, нервозности, потери контроля над собой. Пока дети не научились хорошо владеть мячом ногами, у них есть желание «выполнять роль вратаря». Руками им легче контролировать мяч, и собственная значимость в игре кажется более высокой.

Четвёртый раздел сборника представляет собой методические рекомендации по проведению тестовых упражнений.

**Раздел 1.**

**Упражнения для отработки технических приёмов в баскетболе**

**на уроках физической культуры**

Задача этих упражнений – научиться контролировать мяч в движении, вести его поочередно обеими руками, с разной скоростью, в разных направлениях и с разной высотой отскока.

Исходное положение: слегка согните ноги в коленях, поднимите голову, смотрите не на мяч, а вперед по ходу движения. Рука касается мяча только кончиками разведенных пальцев.

**Упражнение 1.** Стоя на месте, «ведите» мяч, посылая его в пол движением запястья. Проделайте это не менее 25 раз каждой рукой, меняя высоту отскока от пояса до колен.

**Упражнение 2.** Начинайте ведение мяча по залу до сигнала тренера (свисток или хлопок в ладоши). По сигналу резко меняйте направление движения. Для себя отмечайте, насколько быстро вы реагируете на сигнал, ведя мяч «сильной» рукой или «слабой».

**Упражнение 3.** Проведите 10 касаний мяча на медленной скорости, потом на средней и на высокой. Старайтесь полностью контролировать мяч.

**Упражнение 4.** Проведите мяч вокруг зала против часовой стрелки, поочередно «сильной» и «слабой» руками. Проделайте то же самое в обратном направлении. Все время меняйте скорость движения.

**Упражнение 5.** Мяч лежит на полу. Движениями кисти заставьте его начать отскакивать от пола и ведите его по залу.

**Упражнение 6.** Начните ведение мяча при его отскоке до уровня пояса и постепенно снижайте высоту отскока до предельно низкого для вас уровня. Достигнув его, резким движением кисти увеличьте отскок мяча вновь до пояса.

**Упражнение 7.** Попробуйте «вести» мяч, стоя на коленях, в положении сидя и лежа. Удастся ли вам поддержать отскок мяча и, встав на ноги, начать движение по залу?

**Упражнение 8.** Проведите мяч поперек зала туда и обратно, заложив одну руку за спину. Повторите то же самое, ведя мяч другой рукой.

**Упражнение 9.** Расставьте ноги в положение «ножницы» (одна впереди, другая сзади) и передавайте мяч с руки на руку отскоками между ног. Проделайте то же самое, сменив положение ног.

**Упражнение 10.** «Ведите» мяч, стоя на месте, но вращая тело на носке одной (опорной) ноги по часовой стрелке и обратно. Меняйте положение ног и руку, ведущую мяч.

**Упражнение 11.** Стоя на месте, заставьте мяч сделать несколько отскоков вперед, потом быстро верните его назад. Делайте это в самом быстром темпе, представьте себе, что соперник пытается отобрать у вас мяч. Проделайте тот же самый маневр с отведением мяча в сторону, передавая мяч с руки на руку.

**Упражнение 12.** Проделайте «челночные ходы» - несколько шагов вперед, затем назад, сначала с высоким отскоком мяча, затем с низким. Выполняйте маневр поочередно обеими руками. Отмечайте для себя, при каком отскоке мяча «челночный ход» удается вам быстрее.

**Упражнение 13.** Проделайте попеременное ведение мяча (то правой, то левой рукой), меняя отскок мяча от низкого (ниже коленей) до высокого (до пояса) уровня. Повторяйте упражнение на более высокой скорости, наращивая ее до оптимальной, позволяющей вам надежно контролировать мяч.

**Упражнение 14.** Стоя на месте, проделайте «ведение» мяча за спиной. Попробуйте передавать мяч отскоком с руки на руку.

**Упражнение 15.** Проведите мяч поперек зала, от стены до стены, не глядя на него. Повторяйте упражнение, постепенно наращивая скорость, поочередно меняя руку.

Для начальных упражнений по ведению мяча не обязательно нужны «классические» баскетбольные мячи. Можно использовать мячи футбольные, волейбольные, гандбольные, даже резиновые вулканизированные и пластиковые.

Важную роль играет организация индивидуальных упражнений с мячом. Расставьте участников тренировки так, чтобы они не мешали друг другу. Совсем необязательно, чтобы все они выполняли одно и то же упражнение – подбор их зависит от степени подготовленности ребят.

Приведенные выше упражнения перечислены примерно по степени нарастания сложности. По мере освоения группой всего комплекса эти упражнения могут использоваться как способы индивидуальной разминки перед тренировкой.

К числу усложненных упражнений с мячом могут быть отнесены такие, как: ведение мяча вверх-вниз по лестнице с отскоком от каждой ступеньки; одновременное ведение двух мячей обеими руками; обводка партнера в «коридоре» шириной до трех метров; ведение мячей двумя участниками группы, взявшись за руки. А также любые другие, которые подскажет учителю его фантазия.

**Раздел 2.**

**Упражнения для отработки технических приёмов в футболе**

**при проведении занятий спортивной секции**

Представлены два метода проведения индивидуально-групповой тренировки, первый из которых предусматривает разбивку игроков на группы, имеющие различные тренировочные задания. Недостатками этого метода можно считать очень высокие требования к учителю при организации тренировочного процесса и ограниченные возможности при контроле за ходом урока. Эти проблемы во время первого тренировочного урока предлагается решать таким образом: группы выполняют поочередно тренировочную программу; учащиеся, которые не заняты специальной подготовкой, выполняют задания, несложные в организационном плане и легко поддающиеся самоконтролю. Следовательно, все внимание учитель может сконцентрировать на группах, занятых специальной подготовкой.

Остальные этапы урока (разминка, игра) учащиеся проводят совместно, причем основное внимание уделяется совершенствованию действий в группах на игровых позициях.

На втором тренировочном уроке группы получают одинаковые задания, но предложенную программу выполняют поочередно. Высокая интенсивность тренировки позволяет несколько снизить ее объем.

Формы организации тренировочных занятий, направленных на совершенствование как атакующих, так и оборонительных действий, идентичны.

Команда делится на 2 группы по 8 человек. Учащиеся, которые не принимают участия в специальной тренировке, выполняют программу, составленную соответственно описанным выше критериям.

**1-й тренировочный блок**



**Рис.1**

**Разминка (20 мин)**

Футбольное поле делится на 4 площадки, на каждой тренируются по 4 игрока (рис. 1).

Ставятся следующие задачи:

- выполнение передачи в движении игроку, имеющему следующий порядковый номер;

- выполнение определенного вида передачи (внутренней, внешней стороной стопы, подъемом йоги);

- мяч принимается игроком, который после приема мяча делает рывок;

- длинные передачи по воздуху, после выполнения - рывок;

- по сигналу тренера группы переходят на соседнюю площадку, при этом каждый из игроков должен хотя бы раз коснуться мяча;

- самостоятельное выполнение гимнастических упражнений: каждый игрок предлагает партнерам собственную программу;

- игра 2х2 на указанной площадке, время - 2х2 мин.

**Основная часть (45 мин)**

Специальная тренировка игроков линии атаки.



**Рис.2**

***Упражнение 1*** *(рис. 2).* Ведение мяча с различных направлений с завершающим ударом по воротам с расстояния 18 м. Ведение мяча с различных направлений, на пути к воротам игроки обводят несколько стоек.

***Упражнение 2 (рис. 3).*** Удары по воротам после ведения при пассивном сопротивлении защитников, находящихся на расстоянии 20 мог ворот. Каждый нападающий пытается обыграть своего защитника при помощи обманного движения и нанести удар по воротам.



**Рис. 3**

После того как нападающие выполнят упражнение, они передвигаются немного вправо таким образом, чтобы начинать движение с мячом с новой позиции. Защитники остаютсяна месте.

Задание может быть усложнено: нападающие стартуют с разных позиций. В первой части защитники противодействуют пассивно, во второй - активно.

***Упражнение 3* (рис. 4).** Удары по воротам после ведения и обводки защитника. Четыре игрока с мячами выстраиваются на пересечении линии ворот и боковой линии штрафной площади. Нападающие находятся в 30 м от ворот.



**Рис. 4**

Первый по очереди защитник выполняет передачу первому нападающему и устремляется ему навстречу. Нападающий, обработав мяч, используя обводку, пытается выйти на ударную позицию и пробить по воротам.



**Рис. 5**

***Упражнение 4* (рис 5.).** Два игрока атаки против одного защитника с последующим ударом по воротам. Группы игроков атаки (А и В) составляют две шеренга напротив ворот, а группа защитников с мячами (С) находится на пересечении линии ворот и боковой линии штрафной площади. Защитник направляет передачу игроку группы В, а сам на границах штрафной пытается воспрепятствовать удару по воротам. Двое атакующих из групп А и В стремятся переиграть одного защитника и нанести завершающий удар. После выполнения упражнения происходит смена позиций.

Нападающие должны стремиться к более быстрому и эффективному проведению атакующей комбинации.

**Игра (25 мин)**



**Рис.6**

Игра 8х8 по всему полю в двое ворот. Атакующая команда должна как можно быстрее провести комбинацию и нанести удар. В противном случае мяч передается защищающейся команде. Время, отводимое на выполнение каждого атакующего действия, определяется в зависимости от уровня подготовленности игроков.

**Упражнения для игроков, не занятых в специальной тренировке**

***Игровая форма 1.*** На площадке размером 30х20 м игра 4х4. Гол засчитывается в том случае, если игрокам атакующей команды удается с помощью дриблинга завести мяч за линию ворот защищающейся команды.

***Игровая форма 2.*** Квадраты 3х1. Две группы из 4 футболистов заняты в квадратах на площадках размером 15х15 м. 10-минутный бег (легкая пробежка в группах из 4 человек). Направление движения произвольное, однако рекомендуется использовать все поле.

***Игровая форма 3.*** Игра 4х4 на площадке размером 30х20 м. На ее противоположных сторонах размечена зона шириной 3 м, где на равном расстоянии друг от друга расставлены кегли. Команде начисляется очко, если футболистам удается сбить мячом хотя бы одну из них.

**2-й тренировочный блок**

В тренировочную группу входят 16 полевых игроков. Перед тренировкой команда разбивается на две группы по 8 футболистов, причем в каждую из них входят и защитники, и нападающие.

**Разминка (15 мин)**



**Рис.7**

Обе группы выстраиваются у начала отрезка длиной около 60 м, размеченного 7 флажками. Все игроки поочередно выполняют следующие упражнения:

- бег вокруг флажков (произвольно);

- слаломный бег;

- выполнение различных движений при проходе каждого флажка (приседания, прыжки сидя и т.д.);

- оббегание каждого второго флажка, темп бега постепенно увеличивается;

- упражнения на растягивание (самостоятельно);

- передвижение от флажка к флажку, попеременно используя 2 формы бега (первая - обычный бег, вторая - бег спиной вперед), затем возвращение в медленном темпе в исходное положение;

- бег с поступательным увеличением скорости при переходе к каждому следующему флажку, возвращение в медленном темпе в исходное положение;

- попеременный медленный и быстрый бег от флажка к флажку, возвращение в медленном темпе в исходное положение;

- упражнения на растягивание (самостоятельно);

- прыжки: у каждого последующего флажка вид прыжков меняется (на двух ногах, на одной, в правую, в левую сторону и т.д.), возвращение в медленном темпе в исходное положение;

- две эстафеты.

**Основная часть (45 мни)**

Специальная тренировка для игроков линии обороны.

С помощью различных тренировочных форм отрабатываются действия в обороне, в частности отбор мяча. Предпосылкой надежной игры в обороне, по мнению автора, является овладение специфической техникой бега (взрывной темп, изменение направлений), для совершенствования которой отводятся упражнения в первой части тренировочного занятия.

***Упражнение 1.*** Один игрок находится на расстоянии около 15 м от других игроков, его задача - показать группе различные направления бега (направо, налево, вперед, назад). «Ведущий» игрок начинает бег, задает направление, остальные следуют за ним.

Игровые формы. Два футболиста «ловят» остальных в пределах штрафной площади. Пойманные игроки проходят некоторое расстояние в приседе. Когда все игроки пойманы, «водить» начинает другая пара футболистов.



**Рис. 8**

***Упражнение 2.*** Участвуют два футболиста. Один из них ведет мяч и, выбрав момент, пробрасывает мяч через расставленные ноги соперника. Оба игрока пытаются опередить друг друга и завладеть мячом. После 5 попыток происходит смена задания.

***Упражнение 3.*** Оба игрока находятся на расстоянии 2 м друг от друга. Один из партнеров набрасывает мяч другому, последний головой посылает его через бросающего. Затем оба спортсмена устремляются к мячу. После пяти попыток - смена задания.

***Упражнение 4.*** Не менее 2 футболистов принимают участие в игре в пределах штрафной площади. Атакующая команда пытается переиграть соперников за счет дриблинга и завести мяч за «чужую» боковую линию штрафной. Соперники должны отобрать мяч. Смена задания после того, как мяч попадет за боковую линию защищающейся команды.

***Упражнение 5.*** На двух площадках размером 10х10 м находятся по 4 игрока. На каждую группу игроков - по пять мячей. Один из спортсменов в подкате выбивает мяч, направляя одному из трех партнеров, находящемуся вне игровой площадки. После подката игрок незамедлительно переходит к следующему мячу и т.д. Каждый игрок выполняет упражнение по 3 раза без пауз с высокой интенсивностью.

***Упражнение 6.*** В нем участвуют 8 игроков. Вне игровой площадки две пары футболистов играют по схеме 1х1. Остальные 4 игрока находятся в пределах площадки. В соперничестве с тремя партнерами игрок, владеющий мячом, пытается сохранить контроль над мячом, а затем неожиданно оставляет его. Защитник должен в подкате сыграть в мяч и передать его одному из игроков, который тотчас выполняет передачу одной из играющих пар. Смена задания после выполнения пяти подкатов.

Варианты: упражнение проводится в ситуации, близкой к игровой. Игрок, владеющий мячом, ведет его, не отпуская далеко от стопы, защитник, в свою очередь, ищет удобный момент для отбора.

**Игра (25 мин)**

Данная форма тренировочных занятий завершает программу тренировки. Футболисты отрабатывают игровые действия на позициях.

Игровое поле разделено на 3 зоны: в двух зонах обороны 3 защитника действуют против 3 нападающих. В середине поля играют по 2 футболиста. Атаки ведутся с использованием дальних переводов мяча на половину поля соперника. Игрокам запрещается выходить за пределы своей зоны.

**3-й тренировочный блок**

Площадка размером 70х70м. Игроки делятся на 4 группы и коллективно выполняют различные варианты беговых упражнений. Пробегают в медленном темпе 5 кругов, затем на каждой из сторон прямоугольной площадки приступают к выполнению беговых упражнений.

1-я попытка: обычный бег, бег, чередующийся с прыжками, бег спивай вперед, бег приставными шагами.

2-я попытка обычный бег, бег, чередующийся с двумя короткими рывками, ускорение, передвижение в приседе.

Гимнастические упражнения выполняются под руководством учителя. Программа должна содержать преимущественно упражнения на растягивание.

**Основная часть (45 мин)**

***Упражнение 1.*** Игроки тренируются в парах. Защитник медленно пласируется, а игрок, владеющий мячом, пытается обыграть его с помощью обманного движения.

При увеличении скорости выполнения упражнения необходимо следить, чтобы не наступило переутомления. После 10 попыток происходит смена задания.

***Упражнение 2.*** Игра 1х1 в штрафной площади. Каждый защищает свою боковую линию штрафной от атакующих действий соперника. Игрок, владеющий мячом, пытается за счет дриблинга перейти боковую линию соперника, при потере мяча игроки меняются заданиями.

***Упражнение 3 (рис. 6).*** Удары по воротам после розыгрыша «стенки».

После короткого дриблинга футболист, владеющий мячом, играет «в стенку» с партнером, получает мяч и наносит удар по воротам. Затем игроки меняются заданиями.

***Упражнение 4* (рис. 7).** В упражнении участвуют 4 игрока. Первая пара находится в 30 м от ворот напротив друг друга, вторая - с мячом в 40 м. Остальные участники тренировки - в центральном круге. Игроки, владеющие мячом, передают его друг другу, наблюдая за действиями второй пары - нападающего и защитника. Когда нападающий освобождается от опеки защитника, ему следует передача, он стремится уйти от опекуна и навести удар по ворогам. После выполнения упражнения пары меняются заданиями.

**Игра (20 мин)**

Участвуют 2 команды по 8 человек. 3 защитника каждой команды действуют только на своей половине поля, тогда как 5 нападающих - только на половине поля соперника. При овладении мячом защитники пытаются передать мяч своим нападающим на половину поля соперника, которые стремятся провести результативную атаку (рис. 8).

Варианты: ограниченное число касаний мяча нападающими (вплоть до одного); засчитываются только голы, забитые после передач с флангов.

**4-й тренировочный блок**

Ошибочно было бы полагать, что совершенствование технического мастерства завершается на определенной стадии становления футболиста. На самом деле у этого процесса нет конечной точки. Работа над искусством дриблинга и точностью паса составляет основу индивидуальной подготовки игроков, она не должна прерываться на всем протяжении их спортивной карьеры. Ниже приводится примерная схема тренировки по отработке технических приемов, рекомендуемая для футболистов всех возрастов и уровней квалификации с учетом их индивидуальных способностей и возможностей. Особая эффективность данной формы тренировки заключается в том, что она проводится в условиях, приближенных к игровым, отработка технических навыков происходит в единоборстве с соперником и на ограниченном пространстве.

**Разминка (30 мин)**

Организация тренировки. Игроки разбиваются на группы по 4, по мячу на группу. Отработка различных форм совместных действий проводится внутри каждой группы.

**Упражнение 1.** Группы перемещаются с мячом в течение 3-5 мин в среднем темпе от одной вратарской площадки к другой: игроки пасуют друг другу в дриблинге мяч, свободно выбирая позиции на поле. Игроки проделывают все, работая с мячом только в два касания.

**Упражнение** **2.** Каждый игрок группы последовательно выполняет какое-либо упражнение на растягивание, которое остальные трое повторяют за ним.

**Упражнение 3.** Отработка прыжков в группах по 4: 6-8 прыжков вперед в приседе с последующей пробежкой (1 мин). 6-8 прыжков на одной ноге с подтягиванием колена опорной ноги к груди и последующей пробежкой (1 мин). Опорные прыжки в длину 8-10 раз с последующей пробежкой (1 мин).

**Упражнение 4.** Упражнение на жимы в том же порядке, что и упражнение 2.

**Упражнение** **5.** Короткие рывки без мяча. Игроки в своих группах совершают 5 коротких рывков по 15 м в максимальном темпе. После каждого рывка отдых 1 мин. В процессе этого упражнения группа обегает в легком темпе половину футбольного поля. Рывки осуществляются по команде тренера.

**Упражнение 6.** Работа с мячом в группах по 4 игрока. Удержание мяча в воздухе при двух разрешенных касаниях на каждого игрока.

**Упражнение 7.** Отработка коллективной игры. Группы по 4 игрока снова продвигаются от ворот до ворот с выполнением комбинаций, сменой позиций и в возможно быстром темпе (возвращение обратно - то же, но в ослабленном темпе). Повторяется дважды.

**Основная часть тренировки (50 мин)**

**Упражнение 1.** 6 против 2 (или 5 против 2) на ограниченном участке поля. На игровом пространстве примерно 15х15 м действуют 6 нападающих игроков против 2 защитников. В процессе игры нападающим разрешено только по 2 последовательных касания. В случае потери нападающим мяча один из защитников меняется ролью с тем нападающим, который стал виновником потери мяча.

Цель этого известного упражнения - совершенствование паса в «реальной» игровой ситуации. Условием успеха, правда, являются «агрессивные» и решительные действия нападающих.

Главное для нападающих: быстрые и точные пасы своим коллегам; надежная и разнообразная игра в приеме мяча и его контроле с последующим продвижением; применение всевозможных обманных движений с мячом и без него.

**Упражнение** 2. 6 против 2 (или 5 против 2). То же, что и в упражнении 1, но нападающие играют индивидуально. Поскольку это упражнение создает очень интенсивную нагрузку, рекомендуется перемежать его активными передышками. Главное для нападающих: 1) быстрая реакция при сужении игрового пространства игроками защиты; 2) продвижение мяча внутренней стороной бутсы, подошвой, носком и пяткой. Главное для защитников: 1) разгадывание возможных путей продвижения нападающего и быстрая реакция; 2) активный отбор мяча без нарушений.

**Упражнение** 3. 4 против 4; игра с уменьшенными воротами (обозначенными флажками). На игровом поле размером 35х40 м расставляются трое ворот шириной примерно 3 м. Соревнуются две команды, по 4 игрока в каждой, причем команда, владеющая мячом, стремится путем комбинационной игры забить мяч в одни из трех ворот. Противник, отобрав мяч, преследует ту же цель.

Возможны следующие варианты данного упражнения, каждый из которых отрабатывается 2-3 мин:

очки команде начисляются, когда один из ее игроков проходит в дриблинге ворота и отдает пас партнеру;

очки начисляются за пас партнеру через ворота. Команда, сохранившая при этом мяч, может сразу же переходить к другим воротам;

очки начисляются за пас сквозь ворота с последующим обратным пасом рядом с воротами;

ширина ворот может варьироваться в соответствии с кондициями игроков.

**5-й тренировочный блок**

**Упражнение 1.** 2 против 2 при наличии еще 2 игроков с каждой стороны, которые имеют право только отпасовывать мяч, оставаясь на месте.

На игровом пространстве 15х15 м от каждой команды играют друг против друга по 2 игрока. Задача - возможно дольше удержать мяч. При этом обладатели мяча могут играть «в стенку» еще с двумя игроками своей команды, стоящими диагонально по углам площадки. Последним разрешается обработка мяча только в два касания. Через некоторое время игроки, стоящие по углам площадки, сменяют полевых игроков. Игра должна происходить под наблюдением тренера, чтобы не допустить переутомления игроков.

Вариант упражнения: все то же, но игра ведется командами по 6 человек при 4 полевых игроках с каждой стороны и по 2 для игры «в стенку». Поле увеличивается до размеров 30х30 м. Главное для владеющих мячом: умелое прикрытие мяча при дриблинге; пас в нужный момент с выходом на свободное место для приема обратного паса; при игре «в стенку» оба полевых игрока быстро «предлагают себя» угловому игроку.

**Упражнение** 2. 2 на 2 и 2 против 1 при наличии еще по одному «игроку-стенке» с каждой стороны. Площадка размером примерно 20х30 м делится пополам средней линией. В 5-8 м за лицевой линией стоят по одному «игроку-стенке». Соревнуются две команды, по 3 игрока в каждой. Причем по одну сторону от средней линии играют 2 на 2, а по другую сторону 1 против 2. Каждая из команд стремится провести мяч на противоположную половину поля. Но игроки не имеют права при этом переступать разделительную линию. «Игроки-стенки» возвращают вышедший за лицевую линию мяч в игровую площадку. Участники время от времени меняются ролями.

**Упражнение 3.** 4 на 4, игра от одной лицевой линии до другой. Две команды по 4 игрока получают очки, если: 1) одному из игроков удается провести в дриблинге мяч через лицевую линию противника; 2) игроки приблизятся с мячом к лицевой линии противника и с расстояния 3 м от нее осуществят двойной пас через линию.

**Упражнение 4.** 8 против 8. Игровое поле размером примерно 20х30 м разделено посредине запретной полосой шириной 5 м. С каждой стороны запретной полосы располагаются по 8 игроков - по 4 от каждой из соревнующихся команд. Цель нападающих - пройти с мячом запретную зону. Если обороняющимся удается отобрать мяч, они передают его своей команде на другую сторону поля и та четверка, в свою очередь, пытается пройти с мячом запретную зону.

Варианты: а) 6 против 6; б) то же 10 против 10. Главное для владеющих мячом: тщательная подготовка паса партнеру по другую сторону запретной зоны; правильный выбор, в зависимости от игровой ситуации, между самостоятельным проходом и пасом; своевременное перемещение по полю без мяча.

**Раздел 3.**

**Упражнения для подготовки футбольного вратаря**

Аксиомой является то, что нельзя требовать от ребенка успешного выполнения задания, если его двигательный аппарат и психомоторика еще не созрели для этих движений. Если требовать от детей невозможного, можно нанести им психологическую травму, породить неуверенность в своих силах. Психика ребенка в юном возрасте неустойчива, игра нестабильна, игровые неудачи переживаются остро. Особое значение приобретает воспитание у юного вратаря психологической устойчивости, что поможет ему избежать опрометчивости, нервозности, потери контроля над собой.

Для воспитания уверенного в себе вратаря, обладающего авторитетом среди партнеров, может быть использован следующий методический прием: привлечение его к играм за команды более старшего и младшего возрастов.

После игр за старших вратарь, как правило, более уверенно чувствует себя в команде сверстников. В играх за команды младшего возраста, где он может играть с большей степенью риска, у него развиваются и точность самооценки, и умение руководить действиями полевых игроков, а также воспитываются решительность и чувство уверенности в своих силах.

Пока дети не научились хорошо владеть мячом ногами, у них есть желание «выполнять роль вратаря». Руками им легче контролировать мяч, и собственная значимость в игре кажется более высокой. По мере того, как юные футболисты все увереннее и увереннее обращаются с мячом, такое желание у них пропадает, и все хотят быть нападающими. Таким образом, ребята могут ознакомиться с вратарскими навыками, а тренер - просмотреть всех занимающихся и оценить будущие таланты.

Было бы неправильным говорить о том, что в этом периоде окончательно определяются интересы игроков и их амплуа. Главным образом его необходимо рассматривать как время общего развития будущих футболистов.

**1. Развитие подвижности.** Научиться быстро стартовать и неожиданно останавливаться, резко менять скорость и направление бега, прыгать, падать дети могут, выполняя различные упражнения.

**Комплекс 1:** а) бег лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами; б) стартовые ускорения по прямой, дуге, кругу, из различных исходных положений, с остановками и поворотами; в) прыжки с места и с разбега вверх и вперед, толчком одной и двумя ногами, с поворотами в сторону на месте и с продвижением вперед (назад, в сторону); г) кувырки, перевороты, падения.

В этом возрасте ребята очень любят различные эстафеты с бегом, прыжками, поворотами, кувырками и особенно подвижные игры с мячом, где они могут ярко проявить свои индивидуальные качества. В играх ребенок более доступен для наблюдения и можно получить представление о его задатках к ловле мяча, к активному (взрывному) проведению отдельных действий, заметить стремление к точной самооценке. Для этого используются подвижные игры, в которых выражены такие движения, как бег, прыжки, броски и ловля мяча.

**2. Освоение навыков игры в футбол**. Главное средство подготовки в младшем возрасте - сам футбол, а именно, мини-футбол в различных его вариантах. Благодаря своей простоте он незаменим и для освоения юными игроками футбольных навыков, и для повышения их двигательной подготовленности. Ребята пробуют себя на всех местах, выполняют то, что им больше всего нравится. И чем больше футбольных движений они освоят, играя и в поле, и в воротах, тем лучше. В мини-футболе, где дети часто соприкасаются с мячом и наносят много ударов, создается больше возможностей проявить себя в воротах. А так как в этом возрасте каждый хотя бы немного стремится побыть вратарем, тренер может оценить всех ребят и заметить задатки у того или иного мальчика для игры в воротах.

**Комплекс 2**

**«Игра парами».**

Две команды по четыре игрока в ограниченном пространстве играют в двое ворот шириной 4 м, обозначенных стойками. В каждой команде двое защищают ворота, двое играют в поле.

По команде тренера вратари и игроки меняются местами.

**«Игра в открытые ворота».**

Две команды по пять игроков в ограниченном пространстве играют в двое ворот шириной 3 м, обозначенных стойками и выдвинутых в поле. В каждой команде один защищает ворота, четверо играют в поле. Разрешается играть за воротами и забивать голы с двух сторон.

Вариант: любой игрок, оказавшийся в воротах, может играть руками.

**«Игра в четверо ворот».**

Две команды по шесть игроков в ограниченном пространстве играют в четверо ворот шириной 2 м, обозначенных стойками. Команды атакуют и защищают двое ворот. В каждой команде двое игроков защищают ворота, четверо играют в поле. Вариант: любой игрок, оказавшийся в воротах, может играть руками. Будущим вратарям, как и полевым игрокам, важно обладать сильным и точным ударом. При постановке сильного удара в разном возрасте приоритет отдается силе, точности и их сочетанию. До 11 лет необходимо привить навыки нанесения ударов с максимальной (для данного возраста) силой. Для этого выполняются сначала удары на дальность, позволяющие детям самим оценить их силу, а затем удары в ворота с близкого расстояния (без вратаря), чтобы избежать естественного снижения их силы при стремлении направить мяч точно.

Чтобы избежать ошибок при разучивании удара подъемом, лучше начинать с удара по мячу, находящемуся в воздухе. Научившись ощущать положение стопы, юные игроки через некоторое время перестанут бояться бить по мячу с земли. А вратарям без умения забивать мяч ударом с рук просто не обойтись. В этом возрасте осваиваются удары подъемом по мячу: - находящемуся в воздухе; - неподвижному; - катящемуся (встречному и уходящему).

Предлагаем ряд упражнений, в каждом из которых выполняются удары облегченными мячами на дальность, а затем сразу в ворота (без вратаря) с близкого расстояния с постепенным увеличением дистанции.

**Комплекс 3:**

а) игрок наносит удар по мячу, выпущенному с рук, не давая ему коснуться земли: - с места; - во время ходьбы;

б) игрок подбрасывает мяч руками перед собой и наносит удар по мячу, отскочившему невысоко от земли.

Вариант: игрок подбрасывает мяч на несколько метров вперед и наносит удар с разбега;

в) игрок подбрасывает мяч перед собой, после отскока от земли подбивает его ногой один-два раза и наносит удар по мячу, отскочившему невысоко от земли;

г) игрок с расстояния 4-5 м передает мяч руками тренеру. Тренер подбрасывает мяч вправо-влево от себя на 2 м с отскоком от земли. Игрок наносит удар с разбега по мячу, отскочившему невысоко от земли;

д) игрок наносит удар с разбега по неподвижному мячу;

е) игрок наносит удар с разбега по катящемуся ему навстречу мячу, переданному тренером с нескольких метров.

Вариант: тренер передает мяч руками с невысоким отскоком от земли;

ж) игрок наносит удар по мячу после ведения по прямой и с изменением направления движения;

з) игрок подбивает мяч ногой один-два раза и наносит удар по мячу, не давая ему коснуться земли.

**3. Освоение навыков игры вратаря**. Детям доставляет особенное удовольствие делать то, что редко удается в игре и приносит радость. Хорошо бы подметить, чем увлекается ребенок, что лучше у него получается, чем он хочет заниматься. Наблюдения в течение достаточно длительного времени помогут тренеру определить ребят и самих желающих играть в воротах, и обладающих способностями, чтобы стать вратарем. С ними можно начинать освоение простейших навыков, которые будут способствовать укреплению их интереса к амплуа вратаря.

**Ловля мяча снизу**

На месте.

**Комплекс 4:** а) вратарь в положении стоя, наклонившись вперед, мяч в опущенных руках. Повторные подтягивания мяча к груди; б) вратарь в положении стоя. Мяч в вытянутых вперед руках. Отпускает мяч, ловит его после отскока от земли и подтягивает к груди; в) вратарь в положении стоя. Мяч в руках. Побрасывает мяч над собой на разную высоту, ловит его и подтягивает к груди; г) вратарь в основной стойке, тренер напротив в нескольких метрах.

Тренер направляет мяч броском руками (ударом ногой) на вратаря: - по земле; - с невысоким отскоком от земли; - по воздуху на средней высоте. Вратарь ловит мяч и подтягивает его к груди.

С перемещением.

**Комплекс 5:**

а) вратарь располагается в воротах, тренер напротив в нескольких метрах.

Тренер направляет мяч броском руками (ударом ногой) в указанную сторону от вратаря: - по земле; - с невысоким отскоком от земли; - по воздуху на средней высоте. Вратарь перемещается в сторону и ловит мяч.

Вариант: тренер направляет мяч то в правую, то в левую сторону от вратаря;

б) вратарь располагается в воротах, тренер - напротив в 11-13 м.

Тренер направляет мяч броском руками (ударом ногой) на вратаря: - по земле; - с невысоким отскоком от земли; - по воздуху на средней высоте. Вратарь перемещается вперед на 3-4 м к мячу и ловит его.

Вариант: тренер направляет мяч то к правому, то к левому углу вратарской площади;

в) вратарь располагается на линии вратарской площади по центру ворот, тренер - напротив в нескольких метрах.

Тренер направляет мяч броском руками (ударом ногой) на вратаря: - по земле; - с невысоким отскоком от земли; - по воздуху на средней высоте. Вратарь перемещается на линию ворот спиной вперед и ловит мяч.

**Ловля мяча сверху**

На месте.

**Комплекс 6:**

а) вратарь в положении стоя, мяч в руках. Подбрасывает мяч над собой на разную высоту (сильно бросает перед собой о землю), вытягивает руки вверх ладонями к мячу, ловит его и подтягивает к груди. Вариант: вратарь ловит мяч в прыжке;

б) вратарь в основной стойке, тренер - напротив в нескольких метрах. Тренер направляет мяч броском руками на вратаря на уровне головы: - по воздуху; - с отскоком от земли. Вратарь ловит мяч и подтягивает его к груди;

в) то же упражнение, но тренер направляет мяч на вратаря выше головы. Вратарь ловит мяч в прыжке и подтягивает его к груди.

С перемещением. Используются те же упражнения, что и при освоении ловли мяча снизу. В зависимости от высоты полета мяча (на уровне головы или выше) вратарь ловит его в опорном положении или в прыжке, перемещаясь в сторону, вперед, назад.

Чтобы облегчить освоение приема (уменьшить скорость полета мяча), в первое время лучше применять броски мяча руками с отскоком от земли.

Упражнения с ловлей мяча в прыжке более сложны для ребят. Им необходимо научиться определять в пространстве место встречи с летящим по воздуху мячом. Умение ориентироваться в пространстве эффективно развивается в упражнениях с подвешенным на разной высоте мячом. Вратари, как и игроки, могут наносить удары головой и, подняв мяч повыше, отбивать его или задерживать руками на какие-то доли секунды в прыжке.

**Комплекс 7**

Ловля, отбивание руками и головой мяча: - неподвижного; - раскачивающегося вперед, назад, в сторону, по кругу; - в прыжке с места и с разбега; - после предварительного выполнения дополнительных заданий (поворотов, прыжков).

**Ловля мяча сбоку**

На месте.

**Комплекс 8:**

а) вратарь в положении сидя, мяч в руках. Падает на бок, вытянув руки с мячом в сторону.

Вариант: вратарь падает из положения стоя на коленях, приседа;

б) вратарь в положении стоя на коленях, мяч установлен на земле несколько сбоку. Падает на бок на мяч, вытянув руки, и подтягивает его к груди.

Вариант: вратарь падает из положения приседа, основной стойки;

в) вратарь в основной стойке, тренер - напротив в нескольких метрах. Тренер направляет мяч броском руками рядом с вратарем: - по земле; - с невысоким отскоком от земли.

Вратарь падает на бок, ловит мяч и подтягивает его к груди.

С перемещением.

**Комплекс 9:**

а) вратарь в основной стойке, мяч установлен на земле, сбоку в 2-2,5 м. Вратарь делает один-два приставных шага в сторону, падает на бок на мяч, вытянув руки, и подтягивает его к груди;

б) вратарь располагается в воротах, тренер - напротив в нескольких метрах. Тренер направляет мяч броском руками в указанную сторону от вратаря на 2-2,5 м: - по земле; - с невысоким отскоком от земли. Вратарь делает один-два приставных шага в сторону, падает на бок, ловит мяч и подтягивает его к груди.

Вариант: тренер направляет мяч то в правую, то в левую сторону от вратаря;

в) вратарь располагается в воротах, тренер - напротив в 11 м. Тренер направляет мяч броском руками к указанному углу вратарской площади: - по земле; - с невысоким отскоком от земли. Вратарь перемещается вперед-в сторону, падает на бок, ловит мяч и подтягивает его к груди.

Вариант: тренер направляет мяч по центру ворот, вратарь перемещается вперед, падает на бок и ловит мяч.

**Раздел 4.**

**Рекомендации по проведению тестовых упражнений**

**Бег 1000, 1500 м** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

**6-минутный бег**выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 м. Рекомендуется проводить забеги раздельно среди мальчиков и девочек. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. Во время бега учитель считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении 6 мин учитель подает звуковой сигнал (например, свисток), после которого учащиеся переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем учитель каждому учащемуся индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где учащийся перешел на шаг. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 10 м.

**Ходьба 1500, 2000 м**выполняется на беговой дорожке стадиона. Рекомендуется выполнять тестовое упражнение раздельно среди мальчиков и девочек. При небольшой наполняемости класса допускается выполнение упражнения одновременно всеми учащимися. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется 0 баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 с.

**Подтягивание на перекладине** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения вис хватом сверху. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

**Поднимание туловища за 1 мин**выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90о. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе. Учитель или другой учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу учителя (одновременно включается секундомер) учащийся поднимает прямые ноги до угла 90 о до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой учителем. Затем испытуемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 мин.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**Учащийся принимает исходное положение упор лежа, кисти рук на ширине плеч, ноги вместе. Сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее 90 о и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, касаться пола коленями и грудью. Засчитывается количество сгибаний и разгибаний рук без нарушения указанных требований.

**Бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

**Челночный бег 4 на 9 м** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге — не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 **на** 50 **на** 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рис. 1).



 5 м и более 9 м

*Рис. 1*

По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**Прыжки через короткую скакалку за 1 мин**выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед.Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 30 с или 1 мин.

**Прыжок в длину с места**выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Тройной прыжок с места толчком двумя ногами**выполняется на полу спортивного зала или на дорожке стадиона с приземлением после третьего прыжка в прыжковую яму. Прыжки выполняются толчком двумя ногами слитно без задержек и остановок. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками**выполняется в спортивном зале из исходного положения сидя ноги врозь, пятки на контрольной линии. Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Наклон вперед из исходного положения сидя на полу**. Учащийся садится на пол, со стороны знака «**–**» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы — вертикально (рис. 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.



*Рис. 2*

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

**Наклон вперед** **из исходного положения стоя на гимнастической скамейке.** Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

**Список литературы**

1. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. Минск: Вышэйшая школа, 2011.

2. Быков B. C. Развитие двигательных способностей учащихся: учебное пособие для студентов физкультурных ВУЗов. Челябинск: Урал-ГАФК, 1998.

3. Чудинова П. Р. Воспитание гибкости у детей / П. Р. Чудинова // Физическая культура в школе. – 1994. – № 5.

4. Селезнев А. И., Селезнев В. А. Общеразвивающие упражнения в школе: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009.

5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

6. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя / Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000.