

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Футбол»

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа направлена на укрепление здоровья и повышение общей физической подготовленности, освоение основных технических элементов игры в футбол.

Актуальность данной программы базируется на анализе детского и родительского спроса, проведённого на портале учреждения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа». Футбол-вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким.

Отличительная особенность программы заключается в том, что акцент делается на развитие «футбольного интеллекта» через специализированные игровые задания, направленные на формирование тактического мышления и умения принимать быстрые решения.

Новизна программы основана на интеграции занятий футболом и базовыми видами спорта: гимнастика, акробатика.

Новизна программы также заключается в том, что в неё включается содержание регионального компонента (знакомство обучающихся с известными спортсменами Тогучинского района, как с футболистами, так и с выдающимися спортсменами других видов спорта).

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7 – 9 лет.

Возрастные особенности детей 7-9 лет

Всестороннее развитие младших школьников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития ребенка. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в младшем школьном возрасте содействует гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные

возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет		
	7	8	9
Быстрота			+
Скоростно-силовые качества			
Аэробные возможности		+	+
Анаэробные возможности			+
Гибкость	+	+	+
Координационные способности			+
Равновесие	+	+	

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта футбол.

Объём программы: 216 часов.

Срок реализации программы: 36 недель.

Форма обучения-очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – Формирование основ футбольного мастерства и всестороннее физическое развитие обучающихся 7–9 лет через освоение базовых технико-тактических элементов игры в футбол и воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Предметные:

- обучить владению основными техническими элементами футбола (ведение мяча, передача, удар);
- научить играть в мини-футбол и участвовать в соревнованиях;
- познакомить с основными правилами игры и требованиями безопасности.

Метапредметные:

- формировать умение взаимодействовать в команде, распределять роли и принимать решения совместно;
- формировать умение планировать тренировочный процесс и оценивать собственные достижения;
- развивать способность анализировать ситуацию на поле и быстро реагировать.

Личностные:

- воспитывать уважение к сопернику, судье и правилам спортивной честной игры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой;
- развивать чувство ответственности за личный вклад в результат команды.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: освоят базовые навыки игры в футбол, улучшат физическую форму, научатся работать в команде.

Предметные:

- имеют представление о правилах игры в футбол, жестах судьи и основах техники безопасности;
- умеют выполнять базовые технические приемы (ведение мяча, короткая передача, остановка мяча, удар по воротам) в упрощенных игровых условиях;
- владеют навыками безопасного выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Метапредметные:

- умеют слушать и выполнять инструкции тренера, взаимодействовать с партнерами по команде для решения игровой задачи;
- способны оценить свое физическое состояние до и после нагрузки.

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, уважение к партнерам и соперникам;
- демонстрируют осознанное стремление к ведению здорового образа жизни.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	80	-	80	Входная диагностика
3	Специальная физическая подготовка	62	-	62	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Диагностическая игра
5	Игровая практика	10	-	10	Диагностическая игра
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	/ Сдача контрольных нормативов
7	Общее количество часов	216	10	206	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 10 часов.

Теория 10ч.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Жесты и сигналы футбольного судьи. Правила игры. Мотивация в спорте. Основы большого футбола.

Гигиена юного спортсмена. История футбола в России и Тогучинском районе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 80 часов. (ОФП)

Теория – в ходе практических занятий (что такое ОФП. ОФП и здоровый образ жизни. Объяснение и анализ выполнения упражнений).

Практика 80ч.

Общеразвивающие упражнения.

Акробатические упражнения: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой. С отягощениями. Шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжения мышц, несущих основную нагрузку во время игры.

Упражнения для развития быстроты: игры и игровые упражнения, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия; упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м); повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м;

Упражнения для развития ловкости: прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх, упражнения на мышцы брюшного пресса, челночный бег 3 x 10м.

Строевые упражнения.

Упражнения для развития координации: кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений; подвижные игры на ограниченной площади опоры («Петушинный бой»).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 62 часа. (СФП)

Теория – в процессе выполнения упражнений (правильность выполнения, безопасность).

Практика 62 ч.

Упражнения для развития силы удара (скоростно – силовые качества): удары по мячу на дальность; различные броски набивного мяча; махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов; удары головой по подбрасываемому мячу в прыжке с места и с разбега.

Упражнения для развития передвижения: стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом; бег скрестным шагом, бег спиной вперед, бег приставным шагом; подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития ведения мяча: ведение мяча по прямой, со сменой направления; ведение мяча с использованием конусов.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка - 50 часов. (ТТП)

Теория – в ходе практических занятий: объяснение тактических схем, разбор ошибок, правила атакующих и оборонительных действий.

Практика 50ч.

Упражнения, направленные на остановку мяча разными частями тела; упражнения, направленные на технику выполнения обманных движений с мячом; упражнения для отбора мяча; упражнения для обучения технике вратаря; упражнения для выполнения передачи ударов; изучение взаимодействия двух и более игроковдвигающихся параллельно и навстречу друг другу.

Раздел 5. Игровая практика – 10 часов. (ИП)

Теория – в ходе соревнований (правила, безопасность, разбор игровых ситуаций)

Практика 10 ч.

Игровая практика включает в себя товарищеские игры с приглашенными командами, а так же соревнования, организованные на районном уровне.

Раздел 6. Промежуточная аттестация – 4 часа.

Теория – в ходе выполнения упражнений (анализ и разбор)

Практика 4 ч.

Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы. Сдача нормативов.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утвержденным приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации - демонстрация технико-тактических навыков в учебно-тренировочной игре и сдача контрольных нормативов.

Программа аттестации - сдача нормативов.

Форма публичного выступления – показательная игра для родителей.

В соответствии с локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- входная диагностика в начале обучения (сентябрь, ОФП);
- текущий контроль в виде наблюдения и диагностических игр;
- промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Футбол».

Раздел № 2 «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: Формирование всесторонне развитой личности ребенка посредством занятий футболом, способствующей укреплению физического здоровья, воспитанию нравственных качеств и социальной адаптации.

Задачи:

- создать условия для развития двигательных навыков и укрепления здоровья обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и уважения к другим участникам команды;
- формировать позитивную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах и стремление к достижению целей.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование характера и личностных качеств;
- развитие командного духа и социальных навыков;

- формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта.

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, коллективные, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, упражнения, соревнования, конкурсы, методы стимулирования, создание воспитательных ситуаций.

Планируемые результаты:

- будут сформированы основы спортивного поведения и культуры взаимодействия со сверстниками;
- улучшится физическая подготовка и общее состояние здоровья участников программы;
- возникнет устойчивая потребность в занятиях физической культурой как части повседневной жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	«История преодоления» (о великих спортсменах, которые преодолевали трудности)	Рассказы	Сентябрь
2	Известные спортсмены Тогучинского района	Беседа	Сентябрь
3	«Честная игра»	Анализ ситуаций	Октябрь
4	«День народного единства»	Викторина Приложение № 1	Ноябрь
5	«ЗОЖ- питание»	Беседа	Декабрь
6	«Отцы ГОТОВЫ!»	Конкурс	Февраль
7	«Семейный день на тренировке»	Соревнование	Март
8	«День Победы в ВОВ»	Беседа	Май
9	Родительские дни	Посещение занятий	Последнее занятие месяца

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов
1	01.09.2026 г. – 28.05.2027 г.	36/108	04.11.2026 01.01.- 08.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май 2027г	-

Календарный учебный график размещен в **Приложении №2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1 <https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры - преподаватели МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Материально – техническое обеспечение

Учебные помещения (игровой зал спортивного комплекса «Атлант» р.п. Горный, игровой зал спортивного комплекса «Победа» МБОУ ДО Тогучинского района «тогучинская спортивная школа», спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Шахтинская средняя школа»), стадион «Динамо», соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

№/п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Игровой зал СК «Победа», площадь 760 м ² ..	зал	1
2	Стадион «Динамо» «Тогучинская спортивная школа»	стадион	1
3	Игровой зал СК «Атлант» , площадь 540 м ² .	зал	1
4	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Шахтинская средняя школа», площадь 156 м ²	зал	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
3	Гимнастическая стенка	штук	2
4	Гимнастическая скамейка	штук	6
5	Гимнастический мат	штук	6
6	Скакалка	штук	20
7	Рулетка	штук	1
8	Свисток	штук	1
9	Эспандер латексная лента	штук	5
10	Мяч набивной (масса 1 кг)	штук	4
11	Мяч волейбольный	штук	4
12	Мяч баскетбольный	штук	4
14	Мяч футбольный	штук	6
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Секундомер	штук	1
17	Набор гантелей	набор	2
18	Манишки	штук	15

Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1

Требования к специальной одежде: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие Т.Б. Жесты и сигналы футбольного судьи.	1. Т.Б. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol 2. https://yandex.ru/q/question/kak_ponimat_zhesty_arbitra_v_futbole_a06185db/?ysclid=mq3r0m44tj131530438
1.2	Правила игры.	https://ria.ru/20241204/futbol-1755915720.html?ysclid=mq3r6tvys0394253481
1.3	Мотивация в спорте. Основы большого футбола.	https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-sportom-u-detey-7-9-let-na-primere-greko-rimskoy-borby-i-nastolnogo-tennisa
1.4	Гигиена юного спортсмена	1. Беседа https://infourok.ru/beseda-na-temu-lichnaya-gigiena-yunogo-sportsmena-5042603.html 2. Чек-лист https://sevsia.yanao.ru/presscenter/news/379715/
1.5	История футбола в России и в Тогучинском районе	1. https://metaratings.ru/blog/istoriya-futbola-kak-poyavilsya-v-rossii-kogda-byi-sygran-pervyj-match/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru 2. Презентация
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		
2.1	Общая физическая подготовка	1. Приложение № 3 к программе. 2. Методические рекомендации «Общая физическая подготовка». : https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html Контроль: Приложение № 1.
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		
3.1	Специальная физическая подготовка	1. Приложение № 4 2. https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaya-podgotovka-iunykh-futbol.html
Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»		
4.1	Технико-тактическая подготовка	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/17/metodika-obucheniya-tehnike-futbola-detey-v-vozhraze-6
Раздел 5. «Игровая практика»		
5.1	Игровая практика	Подбор команд и мест проведения товарищеских встреч – соревнований по футболу
Раздел 6. Промежуточная аттестация		

6.1	Промежуточная аттестация	Приложение № 1
-----	--------------------------	----------------

Методы и педагогические технологии

Методы обучения :

словесный, наглядный, практический (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:

поточный метод, посменный, групповой, индивидуальный.

Педагогические технологии

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение.

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки и упражнения из лечебной физической культуры.

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология;
- интегрированные.

Формы организации учебных занятий

Формы организации учебных занятий – групповые занятия практического содержания во время учебно – тренировочного процесса.

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Годик, М. А. Футбол: подготовка юных футболистов : учебно-методическое пособие / М. А. Годик. – Москва : Спорт, 2021. – 240 с.- Текст: непосредственный.

2. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2022. – 174 с.- Текст: непосредственный.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в муниципальных образованиях Новосибирской области / ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ». – Новосибирск, 2024.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей : иллюстрированное пособие / О. Е. Громова. – Москва : Сфера, 2020. – 128 с. - Текст: непосредственный.

2. Малов, В. И. Сто великих футболистов / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2022. – 255 с.- Текст: непосредственный

Раздел №4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

Контрольные нормативы для промежуточной аттестации

1. Диагностика уровня физической подготовленности

Возраст	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х3 м (секунды)						
7	9.2 и ниже	10.0	10.3 и выше	9.5 и ниже	10.4	10.6 и выше
8	8,5 и ниже	9,3	9,6 и выше	8,7и ниже	9,5	9,9 и выше
9	8,4 и ниже	9,2	9,7 и выше	8,6 и ниже	9,4	9,8 и выше
Подтягивание: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	8 и выше	2-7	1 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	10 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
7	140 и выше	139-111	110 и ниже	130 и выше	129-101	100 и ниже
8	150 и выше	149-121	120 и ниже	138 и выше	137-109	110 и ниже
9	160 и выше	159-131	130 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже

2. Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в футболе, оцениваются в результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно- тренировочных и диагностических игр.

3. Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий, беседы и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием.

Пакет диагностических методик для оценки личностных и метапредметных результатов

1. Анкета «Здоровый образ жизни»

*Внимательно прочитайте вопрос,
отметьте любым способом не более трёх пунктов*

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- 1) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- 2) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- 3) это занятия спортом и закаливание.
- 4) не знаю

2. Делаешь ли ты по утрам зарядку?

- да
- нет
- бывает, по настроению

3. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

4. Закаляешься ли ты?

- нет
- да
- иногда (обливаюсь холодной водой и т.п.)

5. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером, телевизором?

- 15-30 минут
- 1-2 часа
- более 2 часов

6. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

7. На сколько активно ты занимаетесь физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

8. Как, по твоему мнению, подготовка и сдача норм ГТО влияет на твоё личностное развитие?

- я развиваюсь, как физически, так и морально
- никак не влияет
- повышается мотивация к ведению здорового образа жизни

9. Хотел бы ты получить знак отличия ГТО?

- да
- нет
- не знаю

2. Методика "Психологический мяч"

Цель: изучение настроения ребёнка и отношения к занятию.

Идея: Создать игровой инструмент, например, нарисованный на большом листе или мяче, с секторами, обозначающими разные эмоции (радость, скука, интерес, злость, волнение и т.д.).

Как использовать: После тренировки попросите ребенка "бросить" мяч (или указать пальцем) на сектор, который отражает его текущее настроение или общее отношение к занятию. Затем спросите, почему он выбрал именно эту эмоцию.

3. Социометрия

Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка.

Необходимо для проведения. Каждый обучающийся должен иметь бланк со следующим текстом:

Ф.И.

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого предпочтительного).
2. А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого неприятного).
3. Кому ты доверяешь свою тайну? (Укажи 3 фамилии этих людей).
4. Кому никогда не доверишь свою тайну? (Укажи 3 этих людей).

Ход проведения. Исследователь задает поочередно 4 вопроса, которые являются критериями выбора (2 положительных и 2 отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот учащийся, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии - при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается

предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться (об этом следует сказать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить, названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

Обработка и интерпретация полученных данных. На основании полученных результатов составляется социометрическая матрица.

Она состоит: по вертикали - из списка фамилий учащихся, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали из номеров, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову С., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Петрову Д., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Таким же образом составляется матрица отрицательных социометрических выборов.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на 5 статусных групп.

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента:

Статусная группа. Количество полученных выборов.

«Звезды»: в два раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов.

«Предпочитаемые»: в полтора раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов.

«Принятые»: равно или несколько больше (меньше) среднего числа полученных одним испытуемым выборов.

«Непринятые»: в полтора раза меньше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов.

«Отвергнутые»: равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных одним испытуемым выборов.

4. Викторина «Символы России».

1. Назовите символы России.

2. Что они обозначают?
3. Как называется наука, которая изучает гербы?
4. Что такое стяг?
5. Что означает слово «символ?»
6. Где и когда можно увидеть скипетр?
7. Поясните значение слова «держава?»
8. Что изображено на гербе РФ? Как зовут всадника, изображенного на гербе России?
9. Как на Руси назывался флаг?
10. Что означает слово «флаг»?
11. Что символизирует двуглавый орел? Почему он был взят в изображение герба РФ?
12. Что символизирует цвета флага?
13. Каково происхождение слова «герб»?
14. Официальными символами нашего государства также являются ...
15. Назовите столицу нашей Родины.
16. Кто является Президентом России?
17. Конституция – основной Закон государства. Что в ней записано о символах нашей страны?
18. Помимо традиционных символов в виде герба, флага и гимна, каждая страна имеет и ряд других национальных символов, которые обозначают специфические для каждой страны историю, культуру и быт, то есть неофициальные символы России. Назовите их.
19. Что такое геральдика?
20. Что означает слово «гимн»?
21. Кто автор гимна России, когда он был принят?
22. Когда отмечают в России День флага?
23. Когда был утвержден гимн России?
24. Когда отмечают День герба?
25. Какой страной предстает Россия, опираясь на слова гимна?
26. У кого еще раньше можно было встретить гербы?
27. У какой страны цвета флага схожи с российским флагом?
28. Когда впервые в нашем государстве появился герб?
29. Как назывался гимн нашей страны до 1917 года? Какими словами он начинался?
30. Какой флаг имел СССР? Что он обозначал?
31. У Советского Союза имелся герб. Что он собой представлял и обозначал?
32. Какой гимн имела советская страна? Кто его автор?

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка»					
1	Вводное занятие. Инструкции по ТБ. История развития футбола в России и в мире.	групповая	2	игровой зал	беседа
2	Жесты и сигналы футбольного судьи. Правила игры.	групповая	2	игровой зал	беседа
3	Мотивация в спорте. Основы большого футбола.	групповая	2	игровой зал	беседа
4	Гигиена юного спортсмена	групповая	2	игровой зал	беседа
5	История футбола в России и в Тогучинском районе	групповая	2	игровой зал	беседа
2. Раздел «Общая физическая подготовка». 3. Раздел « Специальная физическая подготовка». 4. Раздел «Технико – тактическая подготовка».					
6	Входная диагностика	групповая	2	игровой зал, стадион	тестирование
7	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на противодействие. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	стадион	наблюдение
8	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на противодействие. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	игровой зал, стадион	наблюдение
9	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на противодействие. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	игровой зал, стадион	наблюдение
10	Общеразвивающие упражнения. Стартовая скорость. . Удары по мячу на дальность.	групповая	2	игровой зал, стадион	наблюдение
11	Стартовая скорость. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
12	Стартовая скорость. Броски набивного мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
13	Акробатические упражнения. Броски набивного мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
13	Акробатические упражнения. Броски набивного мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
15	Акробатические упражнения Броски набивного мяча. Удары головой по подбрасываемому мячу.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
16	Акробатические упражнения. Удары головой по подбрасываемому мячу.	групповая	2	игровой зал	наблюдение

17	Акробатические упражнения. Удары головой по подбрасываемому мячу. Стартовые ускорения.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
18	Маховые движения руками, ногами. Стартовые ускорения.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
19	Маховые движения руками, ногами. Стартовые ускорения.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
20	Шпагат, полушпагат. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
21	Шпагат, полушпагат. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
22	Шпагат, полушпагат. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
23	Мост. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
24	Мост. Бег скрестным шагом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
25	Мост. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
26	Стартовая скорость. Бег скрестным шагом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
27	Стартовая скорость. Бег скрестным шагом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
28	Стартовая скорость. Бег спиной вперед, приставным шагом	групповая	2	игровой зал	наблюдение
29	Стартовая скорость. Бег приставным шагом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
30	Эстафеты. Ведение мяча по прямой.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
31	Эстафеты. Ведение мяча по прямой.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
32	Эстафеты. Ведение мяча по прямой.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
33	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх. Ведение мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
34	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
35	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх. Ведение мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
36	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх. Ведение мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
37	Упражнения для мышц брюшного пресса. Ведение мяча. Ведение мяча, остановка	групповая	2	игровой зал	наблюдение
38	Упражнения для мышц брюшного пресса. Ведение мяча, остановка	групповая	2	игровой зал	наблюдение

39	Упражнения для мышц брюшного пресса. Ведение мяча, остановка	групповая	2	игровой зал	наблюдение
40	Упражнения для мышц брюшного пресса. Удары по воротам	групповая	2	игровой зал	наблюдение
41	Челночный бег 3 x 10 м. Удары по воротам	групповая	2	игровой зал	наблюдение
42	Челночный бег 3 x 10 м. Удары по воротам	групповая	2	игровой зал	наблюдение
43	Челночный бег 3 x 10 м. Удары по воротам.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
44	Спортивная ходьба, бег.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
45	Спортивная ходьба, бег. Передачи в движении..	групповая	2	игровой зал	наблюдение
46	Спортивная ходьба, бег. Передачи в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
47	Передачи в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
48	Строевые упражнения. Передачи в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
49	Строевые упражнения. Удары с наката.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
50	Строевые упражнения. Удары с наката .	групповая	2	игровой зал	наблюдение
51	Строевые упражнения. Удары с наката.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
52	Строевые упражнения. Удары с наката.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
53	Упражнения для развития координации. Перемещения по полю	групповая	2	игровой зал	наблюдение
54	Упражнения для развития координации. Перемещения по полю.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
55	Упражнения для развития координации. Перемещения по полю. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
56	Упражнения для развития координации. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
57	Упражнения для развития координации. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
58	Упражнения на формирование правильной осанки. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
59	Упражнения на формирование правильной осанки. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
60	Упражнения на формирование правильной осанки. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
61	Упражнения на формирование правильной осанки.	групповая	2	игровой зал	наблюдение

	Прием мяча.				
62	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
63	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
64	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
65	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
66	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
67	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
68	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
69	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
70	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
71	Подвижные игры на ограниченной площади опоры. СФП.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
72	Подвижные игры на ограниченной площади опоры.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
73	Подвижные игры на ограниченной площади опоры.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
74	Подвижные игры на ограниченной площади опоры.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
75	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
76	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
77	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
78	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
79	Подвижные игры с футбольным мячом. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
80	Повторный бег с максимальной скоростью. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
81	Повторный бег с максимальной скоростью. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
82	Повторный бег с максимальной скоростью. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
83	Повторный бег с максимальной скоростью. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
84	Комплексные упражнения. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
85	Комплексные упражнения. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
86	ТТ. Техника передвижения	групповая	2	игровой зал	наблюдение
87	ТТ. Техника передвижения	групповая	2	игровой зал	наблюдение
88	ТТ. Техника передвижения	групповая	2	игровой зал	наблюдение
89	ТТ. Техника передвижения	групповая	2	игровой зал	наблюдение

90	ТТ. Остановка мяча разными частями тела.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
91	ТТ. Остановка мяча разными частями тела.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
92	ТТ. Остановка мяча разными частями тела.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
93	ТТ. Техника выполнения обманных движений.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
94	ТТ. Техника выполнения обманных движений.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
95	ТТ. Техника выполнения обманных движений.	групповая	2	игровой зал	диагностическая игра
96	ТТ. Техника выполнения обманных движений.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
97	ТТ. Отбор мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
98	ТТ. Отбор мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
99	ТТ. Техника вратаря.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
100	ТТ. Взаимодействие игроков.	групповая	2	игровой зал	диагностическая игра
101	ТТ. Взаимодействие игроков.	групповая	2	игровой зал	диагностическая игра
5. Раздел «Игровая практика»					
102	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
103	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
104	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
105	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
106	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
6. Раздел «Промежуточная аттестация»					
107	Промежуточная аттестация	групповая	2	игровой зал, стадион	сдача нормативов
108	Промежуточная аттестация	групповая	2	игровой зал, стадион	сдача нормативов

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом"

и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д.

"Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратнospиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопki ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых

двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4- 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Строевые упражнения

Команды для управления строем.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Приложение № 4

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой

на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4- 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и

бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4- 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.