

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»
Протокол № 3 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШ «Юность»



от «18» 09 2024 г. № 68/1 у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Потапкина Татьяна Леонидовна
заместитель директора по
учебно-воспитательной работе,
Хоролич Игорь Александрович
инструктор-методист,
Талдыкин Андрей Юрьевич
тренер-преподаватель

г. Зеленогорск,
2024 г.

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта «футбол»	3
1.2.	Направленность, цель, задачи	3
1.3.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации	4
1.4.	Условия комплектования учебных групп	6
1.5.	Планируемые результаты	6
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	7
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса	7
2.2.	Планирование учебно-тренировочного процесса	9
2.3.	Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки	11
2.4.	Содержание программного материала по разделам подготовки	12
2.4.1.	Теоретическая подготовка	12
2.4.2.	Общая физическая подготовка	13
2.4.3.	Специальная физическая подготовка с основами техники футбола	15
2.4.4.	Участие в соревнованиях	18
3.	Педагогический контроль	18
4.	Воспитательная работа	19
5.	Кадровое обеспечение реализации программы	21
6.	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	21
7.	Информационное обеспечение реализации программы	21
	Приложение № 1. Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта футбол	23
	Приложение № 2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	25
	Приложение № 3. Подвижные игры для развития физических качеств	26
	Приложение № 4. Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп	31

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «футболу» (далее – программа) является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в структуре многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

~ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

~ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ;

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

~ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

~ Постановления Главного государственного санитарного 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»;

~ Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816);

~ Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

1.1. Характеристика вида спорта футбол

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч) - спортивная командная игра, которая относится к командно-игровым видам спорта.

Цель игры — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. Футбол — это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения игроков взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

1.2. Направленность, цель и задачи

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия футболом с детьми школьного возраста. Программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия для вида спорта футбол.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение жизненно важных двигательных навыков и др.

Цель дополнительной общеразвивающей программы по футболу: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом.

Задачи:

Обучающие:

- ~ изучение основ техники и тактики игры в футбол;
- ~ ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- ~ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ~ знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

- ~ развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- ~ содействие развитию познавательных качеств личности;
- ~ развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- ~ воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом,
- ~ формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- ~ воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

1.3. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии, в том числе в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Основными формами занятий являются:

- ~ групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
- ~ тренинг;
- ~ занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- ~ контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- ~ участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Приемы реализации программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта. Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

Целевые задачи: развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы используются несколько **типов занятий:**

- ~ обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- ~ контрольный, на котором осуществляется тестирование обучающихся;
- ~ тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- ~ однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача;
- ~ комбинированные;
- ~ групповые занятия;
- ~ индивидуальные занятия;
- ~ теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- ~ соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- ~ участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- ~ медико-восстановительные мероприятия.

Годовой план рассчитан на 46 недель обучения, начиная с сентября календарного года. Недельная нагрузка составляет 4,5 часа. Учебно-тренировочный план рассчитываются исходя из астрономического часа – 60 минут: 45 минут – непосредственно физкультурно-спортивное занятие, 15 минут – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка.

Учебный режим – три занятия в неделю, продолжительность занятия - 1,5 астрономических часа.

1.4. Условия комплектования учебных групп

Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие подготовку на других этапах, но по каким-либо причинам, не прошедшим промежуточную аттестацию, желающие заниматься футболом.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 7 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Минимальный и максимальное количество детей в группе – 15-20 человек.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Отчисление обучающихся осуществляется в порядке и в случаях, которые установлены законодательством об образовании, в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ~ стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных (тренировочных) занятий;
- ~ положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- ~ выявление детей, способных к освоению предпрофессиональной программы.

Оценка результатов освоения программы осуществляется в виде промежуточной аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- ~ на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации-собеседование);
- ~ на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы в рамках промежуточной аттестации представлены в Приложении №2

Освоение обучающимися программы предполагает следующие результаты:

теоретическая подготовленность:

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы).

физическая подготовленность (ОФП):

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы).

техническая подготовленность (СФП с основами футбола):

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта футбол (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы).

участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям футболом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При организации учебных (тренировочных) занятий необходимо учитывать ряд особенностей:

- ~ учебные (тренировочные) занятия не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
- ~ тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- ~ в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
- ~ надежной основой успеха в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Принципы тренировочного процесса

Принцип непрерывности *процесса физического воспитания*, заключающийся в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке.

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Опираясь различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *адаптированного сбалансирования динамических нагрузок*- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля нагрузки.

Принцип *возрастной адекватности* физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность в физическом воспитании в соответствии с возрастными изменениями в организме, т. е. с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и уровня функциональной подготовленности. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

В процессе подготовки юных футболистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			

Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебного года по учебному плану.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

- ~ В управление спортивной тренировкой входит:
- ~ планирование тренировочного процесса;
- ~ текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
- ~ обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «спортивное ориентирование». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие

традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.2. Планирование учебно-тренировочного процесса

Организация образовательного (тренировочного) процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Учреждение обеспечивает непрерывный образовательный (тренировочный) процесс с учётом имеющихся условий реализации программы.

Учебный план подготовки футболистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки. Цифры учебного плана отражают объем нагрузок и всех основных видов деятельности в часах.

Объемы таких разделов, как медицинские, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Количество часов
Общая физическая подготовка	31
Специальная физическая подготовка	10
Техническая подготовка	104
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4
Интегральная подготовка	54
Участие в соревнованиях	4
Восстановительные, медицинские мероприятия	-
Воспитательная работа	-
Самостоятельная работа	-
ВСЕГО часов	207

Календарный план – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
Общая физическая подготовка	31	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4
Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Техническая подготовка	104	9	10	10	10	9	10	10	10	9	10	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	-
Интегральная подготовка	54	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях	4				1		1		1		1	
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Воспитательная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	207	18,5	19,5	19,5	19,5	18,5	18	19,5	19,5	18,5	20	16

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп

2.3. Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы рекомендуется сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

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

На спортивно-оздоровительном этапе большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний в области физической культуры и спорта, и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Средства теоретической подготовки включают: лекции, беседы, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие обучающихся, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, и повышения общей работоспособности организма. Она направлена на создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей и способствует переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

При общей физической подготовке используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др. Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся. Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период). Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление обучающихся с техникой безопасности (Приложение № 1 к Программе).

Специальная физическая подготовка с основами футбола

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в футбол. Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

При проведении занятий по физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности обучающихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов, используемых в образовательном (тренировочном) процессе. Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества и способности, специфические для футбола, содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

Тактическое мышление юных футболистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебного (тренировочного) занятия.

Игровая подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности и направлена на овладение специальными двигательными навыками, развитие тактического мышления и творческих способностей.

Все действия, выполняемые футболистами в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Основу игровой подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы технической и тактической подготовки, переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий.

Участие в спортивных соревнованиях

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств, достижение спортивных результатов.

Предполагается участие обучающихся в неофициальных спортивных соревнованиях по футболу (турниры, товарищеские игры, первенство СШ). Для наиболее подготовленных обучающихся планируется участие в муниципальных и региональных официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Содержание программного материала по разделам обучения

2.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка, способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области футбола и других дисциплин, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности.

Вводное занятие. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Традиции спортивной школы. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Лучшие достижения обучающихся отделения футбола. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных футболистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

История развития футбола. Возникновение футбола. Основные этапы развития отечественного футбола. Основные этапы развития международного футбола. Успехи российского футбола на международной арене, футбольные традиции края.

Гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Закаливание, режим занятий и отдыха. Значение закаливания. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Вредные привычки и их влияние на здоровье и работоспособность спортсмена.

Самоконтроль: самочувствие, сон, настроение.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой помощи (до врача).

Терминология, применяемая в футболе. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Понятие о технике футбола. Основы техники выполнения приемов

Правила соревнований по футболу.

Спортивный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.

2.4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Координация движений и развитие ловкости: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту на препятствие, в длину с места, в глубину.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине.

Упражнения для развития двигательных качеств

<i>Общие</i>	<i>Специальные</i>
<p>Преимущественно развивающие силу: Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание тяжестей. Метание снарядов. Упражнения с сопротивлением. Борьба.</p>	<p>Преимущественно развивающие силу: Удары по мячу. Толчки туловищем. Отбор мяча ногой. Вбрасывание мяча. Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)</p>
<p>Преимущественно развивающие быстроту: Повторный бег. Переменный бег. Ускорения. Старты. Бег прыжками, семенящий и т. п. Баскетбол. Ручной мяч.</p>	<p>Преимущественно развивающие быстроту: Повторный бег с мячом. Переменный бег с мячом. Ускорения с мячом. Старты с мячом.</p>
<p>Преимущественно развивающие выносливость: Кроссы. Переменный бег. Лыжные вылазки. Плавание. Баскетбол. Хоккей.</p>	<p>Преимущественно развивающие выносливость: Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. Игровые упражнения большой интенсивности</p>
<p>Преимущественно развивающие ловкость: Акробатика. Гимнастика. Прыжки.</p>	<p>Преимущественно развивающие ловкость: Жонглирование мяча ногами и головой. Доставание головой высоко подвешенного мяча. Ведение мяча головой. Удары по мячу у стенки и сетки. Жонглирование мяча руками (для вратарей).</p>

Подвижные игры являются основным средством формирования и развития основных качеств, необходимых футболисту: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. За счет быстрого перехода в играх от одних действий к другим формируется ловкость. Таким образом, применение подвижных игр позволяет создать двигательную основу для развития и совершенствования технической подготовленности юного футболиста. Основными параметрами

при выборе игр являются: равномерность нагрузки на обучающихся, наличие в игре знакомых элементов из распространенных в их кругу игр, наличие небольшого числа обязательных правил.

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

№	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)	Описание игр
1	Быстрота	«Быстро по местам», «Вызов номеров», «Комбинированная эстафета»	Приложение 3
2	Скоростно-силовые	«Прыжок за прыжком», «Бег в обруче», «Веровочка под ногами»	
3	Выносливость	«Встречная эстафета», «Вперед-назад», «Мяч среднему»	
4	Сила	«Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Бросок рывок»	
5	Ловкость	«Бег пингвинов», «Пять против десяти», «Эстафета с лазанием и перелазанием»	

При воспитании физических качеств у обучающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп. Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп (Приложение 4)

2.4.3. Специальная физическая подготовка с основами техники футбола

Специальная физическая подготовка с основами технической подготовки включает в себя:

- изучение и совершенствование техники приемов, которая осуществляется постепенно, без форсирования;
- специальные упражнения, которые развивают специфические качества футболистов.

Упражнения для развития специальных скоростных способностей: ускорения, рывки на отрезках от 5 до 10 метров из различных положений, боком и спиной вперед, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом), бег на короткие и средние отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча; из положения присед, широкий выпад, сед на полу, лёжа - рывки 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад; приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, штанга); из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; сжимание теннисного (резинового) мяча; многократное повторение

Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости): подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота; метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель, броски волейбольного мяча в стену (батут) с последующей ловлей; прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища); комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи мяча, ведения мяча с предельной

интенсивностью; передача мяча в парах после поворота, приседа, прыжка; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой на 90-180 градусов.

Упражнения для развития специальной (игровой) выносливости (упражнения выполняются многократно подряд, с минимальным интервалом отдыха): прыжки подтягивая бедра к груди (прыжки на обеих ногах и на каждой ноге); прыжки из глубокого приседа; челночный бег выполнением заданий на финише (приседания, отжимания, прыжки); повторное, непрерывное выполнение в течение 2-12 минут ловли и отбивание мяча; игровые упражнения с большой интенсивностью; тренировочные игры с увеличением продолжительности; игры с уменьшением численности состава команд; многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным); *для развития двигательной реакции на движущийся объект:* игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «С двумя нейтральными мячами».

Упражнения для развития стартовой скорости: подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета».

Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, переменный бег, бег за партнёром с изменением скорости и направления; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком); повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления; то же, с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей: из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Техническая подготовка

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх - вперёд, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега; *остановки* во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой);

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; обводка стоек; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами.

Обманные движения (финты): выполнение финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование

«коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча;

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); удары после имитации сопротивления партнёра; удары по прыгающему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма;

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар;

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач; после игры в стенку; короткую и длинную;

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру;

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка и в прыжке - с места и с разбега;

Удары в затруднённых условиях: в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов.

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе и шага; вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка с места.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место; короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; уметь разыгрывать удар от своих ворот; уметь ввести мяч в игру

(после ловли) открывшемуся партнёру; уметь занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Игровая подготовка

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

2.4.4. Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах; участие в официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3. Педагогический контроль

Для оценки эффективности образовательного (тренировочного) процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- ~ планомерность;
- ~ целенаправленность;
- ~ систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебных (тренировочных) занятий.

Качественные показатели освоения программы определяются по динамике результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация) по ОФП 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин) ,поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения

Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 более

4. Воспитательная работа

Воспитательная работа должна проводиться в соответствии с планом в процессе учебных (тренировочных) занятий и при организации спортивно-массовых мероприятий. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе и спортивного. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности обучающегося лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков по отношению к спортсменам.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования в процессе воспитания необходимо соблюдать следующие правила:

- ~ требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- ~ требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- ~ требование должно соответствовать уровню развития обучающегося;
- ~ требование должно быть предметным и понятным (при необходимости требование нужно пояснять);
- ~ требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- ~ контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- ~ контроль должен побуждать обучающегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
обучающихся следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии обучающегося;

не следует скупиться на поощрения, когда обучающийся хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;

поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер-преподаватель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

поощрение отдельного обучающегося должно быть понятно и поддержано коллективом;

наказанный должен ясно понимать причину порицания;

санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. Используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

характер беседы в конкретной воспитательной ситуации;

тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

активное участие обучающегося в беседе.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. В центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Требования тренера-преподавателя в процессе учебного (тренировочного) занятия не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения обучающегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения*. Тренер-преподаватель может дать обучающемуся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу занятия, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Юный спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый обучающийся должен приучиться выполнять поручения тренера-преподавателя и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Силы личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Юный футболист должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Образовательный (тренировочный) процесс должен способствовать:

формированию сознательного, творческого отношения к труду;

чувства ответственности за порученное дело;

~ бережного отношения к месту учебных (тренировочных) занятий, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

~ Главные воспитательные факторы:

~ личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

~ четкая творческая организация тренировочной работы;

~ формирование и укрепление коллектива;

~ правильное моральное стимулирование.

5. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающие уровень профессионального мастерства.

6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения *включает в себя*:

~ спортивный зал,

~ спортивный инвентарь: футбольные мячи; секундомер электронный; скамейки

~ гимнастические; скакалки, мячи набивные; футбольные ворота;

~ наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238.

7. Перечень информационного обеспечения программы

Список учебно-методической литературы:

1. Абрамов А.К. Тактическая подготовка/А.К. Абрамов//Особенности подготовки юных футболистов: в помощь тренерам детских и юношеских команд/ВГИФК. – Волгоград, 1969. – с.26 -40.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1956. – 222с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Джармен Д. Футбол для юных/Д. Джармен. – М.: ФиС, 1982. – 43 с.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – с. 10-12.
8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
9. Лаптев А.П. Юный футболист/А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. – М.: ФиС, 1983. – 193 с.

10. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие/Г.Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. 348 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
13. ренировка юных футболистов: учебное пособие, В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007.
14. Профиздат, 2011.
15. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.,: Советский спорт, 2011. – 160 с.
16. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.А. Кузнецов. – М.:

Перечень интернет - ресурсов, //<http://bmsi.ru>
www.consultant.ru //<http://www.minsport.gov.ru/sport>

Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта футбол

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям по футболу допускаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

1.2. Во время тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать:

- расписание занятий;
- правила поведения;
- установленные режимы занятий и отдыха;
- правила личной гигиены и требования по технике безопасности;
- указания и требования тренера – преподавателя.

1.3. Занятия по футболу могут проводиться на спортивной площадке, спортивном зале или на стадионе. В соответствии с местом проведения, обучающиеся тренируются в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой. При необходимости в легкой куртке и шапочке.

1.4. Во время тренировочных занятий по футболу, на занимающихся возможно воздействие опасных факторов, которые могут привести к получению травм:

- выполнение упражнений без разминки;
- падение на скользком полу;
- при столкновениях во время игры.

1.5. При получении травмы пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру – преподавателю о случившемся.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой в соответствии с требованиями.

2.2. На спортивной площадке, на полу спортзала, футбольном поле не должно находиться посторонних предметов.

2.3. Футбольные ворота должны быть надежно закреплены. Недопустимо их перемещение или опрокидывание.

2.4. Выполнить разминку.

2.5. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку, делать остановки и заканчивать тренировку только по команде тренера-преподавателя.

3.2. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

3.4. Во время учебного (тренировочного) занятия и во время проведения игр, соревнований, обучающиеся обязаны соблюдать правила игры. Избегать грубости и помнить, что соперники должны оставаться друзьями!

Запрещается:

- цепляться и повисать на перекладине футбольных ворот!

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, сообщить об этом тренеру-преподавателю, прекратить занятия и продолжить только после замены инвентаря или устранения неисправности.

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

4.3. При получении травмы необходимо не обходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю, который организует оказание первой доврачебной помощи, при необходимости отправляет пострадавшего в лечебное учреждение.

4.4 При пожаре:

- криком предупредить окружающих;

- срочно покинуть зал;

- вызвать пожарную службу по телефону:

городскому 01 или 112

сотовому 01*

(назвать адрес объекта, место возникновения пожара, свою фамилию)

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Контрольные упражнения (тесты)	Предмет оценки
Теоретическая подготовка	
Собеседование	Уровень теоретической подготовленности
Общая физическая подготовка	
Бег на 30 м	Скоростные способности
Челночный бег 3x10	Координационно-скоростные способности
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Силовая выносливость мышц плечевого пояса
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности
Бег 500, 1000м без учета времени	Общая выносливость

Оценка результатов выполнения контрольных упражнений

упражнение	возраст										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	мальчики										
Бег на 30 м (сек)	7.0	6.7	6.5	6,1	5.8	5.6	5.5	5.3	5.1	5.0	5.0
Челночный бег 3x10 (сек)	10.0	9.9	9.5	9.3	9.0	8.9	8.8	8.5	8.3	8.0	7.9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	15	17	18	19	20	22	24	26	28
Прыжок в длину с места (см)	125	130	140	160	165	170	175	185	190	200	210
Бег 500м	Без учета времени		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м	-	-	Без учета времени								
	девочки										
Бег на 30 м (сек)	7.2	6.9	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	5.8
Челночный бег 3x10 (сек)	10.7	10.3	10.4	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	8	9	10	10	11	11	12	12	13	13
Прыжок в длину с места (см)	125	135	140	145	150	155	160	165	165	170	170
Бег 500 м	Без учета времени		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 1000 м	-	-	Без учета времени								

Упражнение выполнено -1балл

Упражнение не выполнено - 0 баллов

Подвижные игры для развития физических качеств

1. Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)

«Быстро по местам»

По первому сигналу тренера-преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется отдельно и борьба идет за сокращение времени построения.

«Вызов номеров»

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Тренер-преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.

Варианты задания:

- а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа;
- б) различные способы передвижения;
- в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.

Участники каждой команды должны рассчитывать по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Комбинированная эстафета»

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Целью для броска могут быть:

баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

2. Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовые)

«Прыжок за прыжком»

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

«Бег в обруче»

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

«Веревочка под ногами»

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно.

Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задела верёвочку.

Правила игры:

1. Игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

3. Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость)

«Встречная эстафета»

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры:

1. Эстафета начинается по команде.
2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.
3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

«Вперед – назад»

Участники игры становятся парами лицом друг к другу и упираются своим напарникам в плечи. По сигналу пары начинают бег на коньках (от бортика или от черты): один скользит задним ходом, другой - вперед. Как только соревнующиеся достигнут противоположного бортика или линии, отмеченной флажками, они, не меняясь местами, скользят обратно к старту. Тот, кто первую половину пути шел передним ходом, обратно идет уже задним, а его партнер - передним. Выигрывает пара, которая первой вернется таким образом к линии старта - финиша.

«Мяч среднему»

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры:

1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле.
2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности.
3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру.
4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

4. Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила)

«Тяни в круг»

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда

играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

«Перетягивание каната»

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее количество раз сумела перетянуть канат на свою сторону.

Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.

«Бросок – рывок»

Выбирается судья, который может быть не на коньках. Остальные ребята с клюшками в руках (на коньках) встают шеренгами справа и слева от руководителя. Каждая шеренга - команда. Игроки в ней рассчитываются по номерам.

Судья рукой бросает шайбу вперед и громко называет номер. Оба игрока в командах, имеющих этот номер, устремляются за шайбой. Задача каждого - первым настичь шайбу и пробросить ее в пустые ворота. В борьбе за шайбу разрешается применять силовые приемы, поднимать клюшку соперника. Игрок, первым коснувшийся шайбы, получает 1 очко. Еще очко он приносит команде, если сумел бросить по воротам. Если противник сумел отнять шайбу и сам произвел бросок по воротам, то очко на его счету.

Игроки возвращаются в шеренги, а руководитель называет другие номера. Игра заканчивается, когда в единоборстве примут участие все пары.

5. Подвижные игры по проявлению физических качеств (ловкость)

«Бег пингвинов»

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10-12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

«Пять против десяти»

Десять игроков (нападающие) выстраиваются на хоккейной площадке на синей линии спиной к воротам. У каждого клюшка и шайба. Все играющие на коньках. 5 игроков с клюшками - защитники - стоят на линии ворот на противоположной стороне. Один из них может занять место в воротах.

По сигналу игроки с шайбами устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них каждый свою шайбу. Задача защитников - перехватить шайбы и перебросить их (дойдя до красной линии) к противоположным воротам. Нападающий, потерявший свою шайбу, обязан вернуться, подобрать ее и снова атаковать ворота. Игра длится 2 минуты. Подсчитывается количество шайб, заброшенных за это время в ворота, и происходит смена игроков. Побеждает пятерка защитников,

пропустившая меньше шайб. Отмечаются самые результативные нападающие. Правилами игры взаимодействие между нападающими не разрешается: каждый забивает только свою шайбу, после чего ожидает окончания двухминутного срока. Защитники могут перехватывать шайбы и взаимодействовать между собой. Защитникам не разрешается прижимать шайбы. Допускаются некоторые приемы силовой борьбы: толчки бедром, плечом, грудью.

«Эстафета с лазанием и перелазанием»

Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от неё. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см. Под бревном, в месте перелазания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты.

Содержание игры. По сигналу тренера-преподавателя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на неё, касаются рукой флажка, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а возвратившиеся встают последними в своей шеренге и т.д. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

Правила игры:

1. Игрок обязан коснуться флажка.
2. Запрещается преждевременно выбегать вперёд.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Исходное положение – стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны – руки «уронить». Прийти в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения рук в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
11. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
12. Висы.