

## **КАРТОТЕКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ (возраст 8-11 лет)**

*Першина Светлана Миннехановна, инструктор по физической культуре,*

*МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №4 «Искорка»*

*(Россия, Свердловская область, город Реж)*

Одним из популярных видов спорта среди подрастающего поколения признается игра футбол. Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств ребенка.

Футбол – командная игра. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности, особенно необходимо движение растущему организму. Футбол в частности – является важной частью системы воспитания и оздоровления.

Задача физических упражнений спортивной игры футбол (мини-футбол) заключается в укреплении здоровья; в содействии правильному физическому развитию; в приобретении необходимых теоретических знаний; в овладении основными приёмами техники и тактики игры; в воспитании воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; в привитии ученикам организаторских навыков; в повышении специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол); в подготовке учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Представленные упражнения не предусматривают подготовку футболистов высокого класса, а направлены на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Физические упражнения являются основным средством подготовки, которые демонстрируют двигательные действия, направленные на реализацию и качественное выполнение назначенной задачи. Упражнения (действия, движения) применяемые во время процесса физической подготовки, имеют наибольшую приближённость к манере действий, характерных только футболу.

Качественно отработанные упражнения, которые выполняются индивидуально, по группам, в командах, упражнения с мячом и без мяча дают большую возможность в развитии, предварительно для координационных способностей (скорость реакции и преобразование двигательных действий, ориентирование в пространстве, точность проведения граней среди временных, пространственных и силовых форматов движений, умение согласовывать отдельные действия и целые комбинации действий) и кондиционных способностей (сила, выносливость, скоростные качества) и всевозможные сочетания этих групп способностей.

Учащиеся начальной школы без особых трудностей осваивают сложные по техническому построению физические упражнения. В период младшего школьного возраста относительно легко формируется способность удерживать равновесие тела, интенсивно прогрессирует точность движений (способность в разделении и восстановлении временных, силовых и пространственных факторов движений).

При составлении комплексов физических 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, менять исходные положения.

### **Координационные упражнения**

1. Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок,

на счет 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги, выполнять в другую сторону.

2. Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.

3. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – исходное положение. Затем на счет 9 – 10 – круг руками назад, и далее на счет 11 – 16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7-8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 – круги кистями назад, на счет 7-8 – 2 круга плечами вперед.

5. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, 4 – левая перед грудью, 5-6 – два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

8. Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки ног, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.

9. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 - исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.

10. Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

### **Упражнения для развития быстроты**

#### *1. 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.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

### *2. Упражнения для развития дистанционной скорости*

Ускорения под уклон 3-5 градусов. 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).

### *3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому*

Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180 градусов).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении.

«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

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

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

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. Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами.

Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

### **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 с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

### **Упражнения для развития ловкости**

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч 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 мячам, 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 групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

## **Список литературы**

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008.
2. Гууба В.П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2012.
3. Крисфилд Д.В. Футбол (Шаг за шагом). – М.: АСТ: Астрель, 2005.
4. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 1 этап (7-10 лет). – М.: Олимпия. Человек, 2007.
5. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет). – М.: Олимпия. Человек, 2007.
6. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2001.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр Академия, 2000.