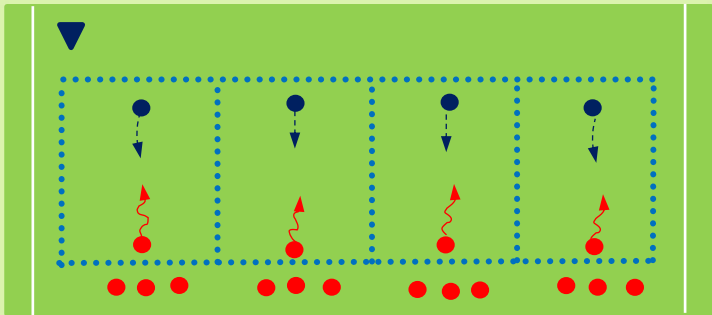


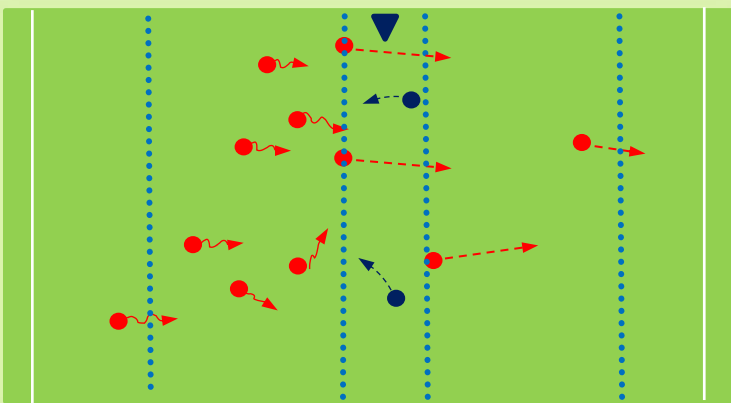
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С МЯЧАМИ И БЕЗ МЯЧЕЙ

1. Подвижные игры с мячами и без мячей

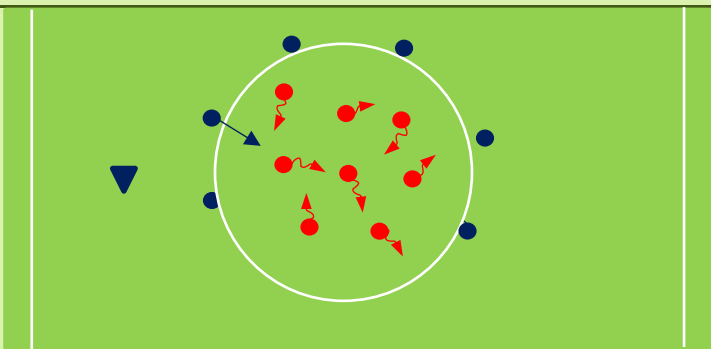
Игра «Волки-зайцы»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Игра на нескольких площадках, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. На одной линии площадки располагается «заяц», задача которого перебежать через поле и пересечь противоположную лицевую линию. «Зайцы» перебегают по одному. С другой лицевой стороны поля находится «волк», который должен поймать «зайца», осалив его рукой. Осаленный «заяц» выбывает из игры. Победителем игры становится «волк», который первым поймает всех «зайцев». На каждом поле находятся от четырех до шести игроков (в зависимости от общего количества участвующих в тренировке)	«Зайцы»: стараться не быть осаленными и перебежать на противоположную линию; «Волки»: как можно быстрее осалить всех «зайцев»	10–12	3–5

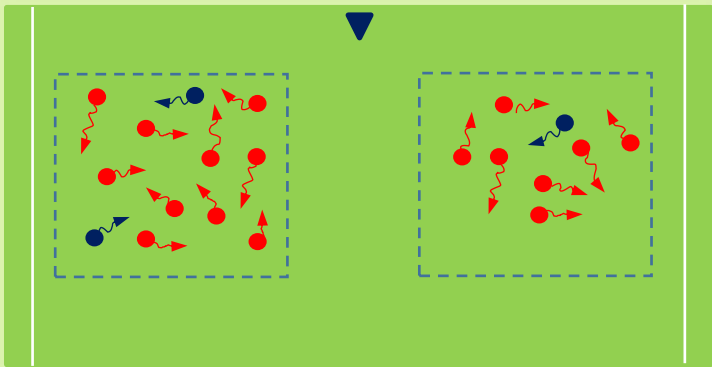
Игра «Волк во рву»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Размер площадки 8–15 на 18–30 м (в зависимости от количества игроков); 1–2 водящих. В центре площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга (это «ров»). На противоположных площадках отмечают линиями два «дома». Тренер назначает 1–2 водящих (волк). Остальные располагаются за линией одного из «домов» (зайцы). По сигналу зайцы стараются перебежать в другой «дом», перепрыгивая по ходу через ров. Водящие стремятся осалить игроков. Выигрывает тот, кто не был ни разу пойман. Зайцам нельзя наступать в ров. Волки не имеют права выбегать изо рва. Разрешается маневрировать вдоль рва. После каждой серии игры по команде тренера меняются водящие	Водящие: осалить как можно больше игроков; игроки с мячами: быстро перебежать поле, избегать водящих	10–12	4–6

Игра «Охота на зайцев»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Чертятся 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Участники делятся на две команды, равные по количеству. Одна из команд, «зайцы», заходит внутрь круга. «Охотники» располагаются за чертой круга равномерно. У «охотников» один или два волейбольных или резиновых мяча. По сигналу «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «зайцев», которые внутри круга перебегают на безопасное место. «Заяц» выходит из игры, если в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого команды меняются местами. Выигрывает команда, которая за меньшее или за установленное время (2–3 мин) выведет из игры больше игроков команды соперников	«Зайцы»: стараться не быть выбитым, двигаясь по площадке; «охотники»: как можно быстрее выбить всех «зайцев»	10–12	3–4

Игра «Охотники и волки» («Хвостики»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 площадки 10–15 на 10–15 м. Один водящий «охотник». Если на площадке 6–8 игроков, то «охотник» один. Если игроков 9–12, то «охотников» два. Перед началом игры «охотники» располагаются за границей площадки. Остальные игроки («волки») заходят внутрь игрового поля, заправляют цветную манишку в игровые шорты так, чтобы часть манишки свисала сзади наподобие волчьего хвоста. По сигналу «охотники» начинают охоту на «волков». Они бегают за «волками», пытаясь оторвать у них «хвост», «волки» пытаются убежать от «охотника» и не позволить вырвать у себя «хвост». «Волк», у которого оторвали «хвост», считается пойманным и выбывает из игры. «Волк», выбежавший за ограниченную черту площадки, также считается пойманным	«Волки»: стараются сохранить свой «хвост» в неприкосновенности; «охотники»: стараются как можно больше вырвать «хвостов»	10–12	4–6

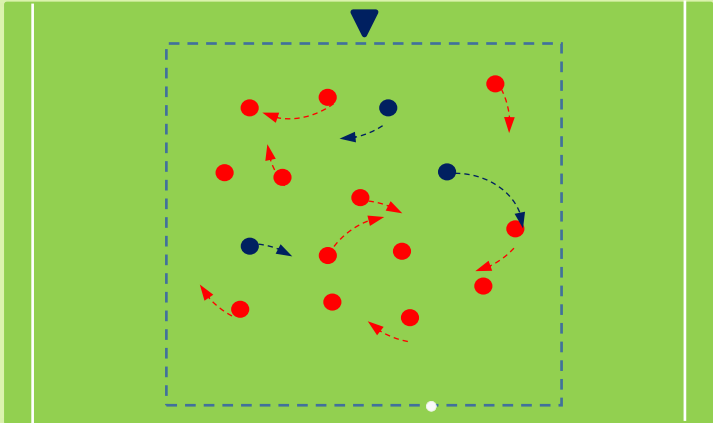
Игра «К своим флажкам»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
Площадка 10–15 на 12–30 м. Все играющие делятся на 2–3 группы по 4–6 человек. Группы располагаются по всей площадке, в любой ее части, обнявшись и образовав круг. В центре каждой группы дежурный с флажком. Цвет флажка у каждой группы свой. По сигналу все играющие разбегаются по площадке и встают на линию площадки, закрыв глаза. В это время дежурные тихо и быстро меняют свое местоположение. Дается новый сигнал. Играющие, открыв глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему, опять образуя круг. Побеждает та группа, которая соберется в круг раньше других. Игроки не должны следить за сменой мест дежурных	Игроки должны быстро сориентироваться и прибежать к своему флажку	10–12	5–6

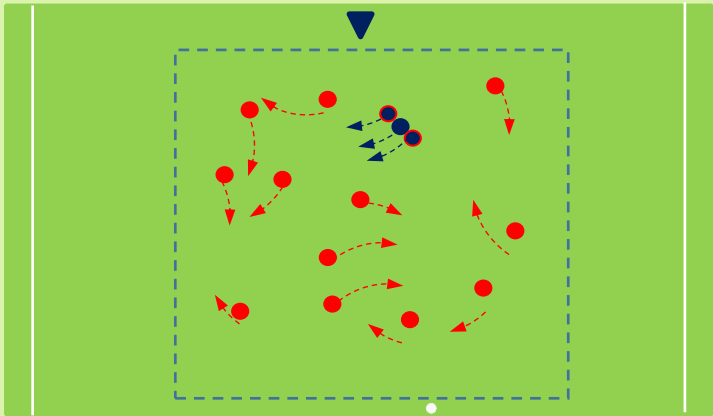
Игра «Догонялки» («Крокодилы и страусы»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
Площадка 10–15 на 20–30 м. По обе стороны площадки на расстоянии 10–15 м чертятся по две параллельные линии в 1–1,5 м друг от друга. Пара игроков из противоположных команд встает на свою среднюю линию лицом друг другу. Расстояние между ними, соответственно, 1–1,5 м. Тренер встает перед играющими так, чтобы они одинаково его видели. Тренер подает зрительный сигнал, который определен заранее, например, поднимает вверх одну руку. Если поднимается левая рука, то игрок, находящийся слева, убегает в свой «дом», а игрок, располагающийся справа от тренера, догоняет его. Если тренер поднимает правую руку, то всё делается наоборот. Для ясности тренер может взять в руку майки разного цвета, например, красную и синюю. Также в руки тренер может взять два мяча и отпускать (бросить) один из них. Тогда сигналом к бегу будет падение правого или левого мяча. Выполняется несколько серий и ведется подсчет заработанных игроками очков. Побеждает игрок, набравший большее количество очков. Разновидность игры «Крокодилы и страусы», где у каждого игрока за спиной заправленная манишка-«хвостик». Задача – вытащить «хвостик»	После сигнала быстро сориентироваться и выполнить необходимое действие (убежать и догнать)	10–12	5–6

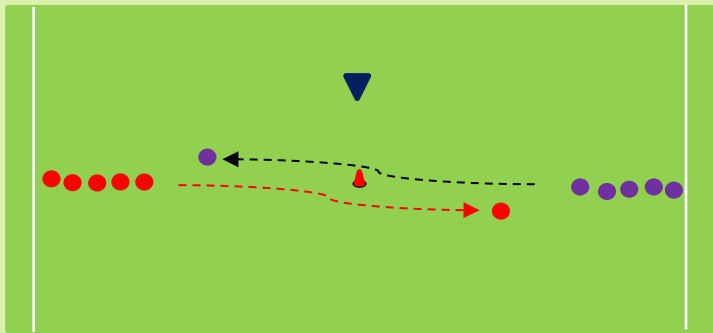
Игра «Колдовское царство» («Заморозки»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 площадки 10–20 на 10–20 м. Тренер назначает 2–3 водящих на площадку. Водящие надевают яркие манишки. Остальные игроки располагаются на площадке свободно. По сигналу тренера водящие стремятся осалить кого-либо из игроков. Игроки тем временем стараются уйти от преследования. Когда водящим удастся осалить кого-то из игроков, то осаленный замирает на том месте, где его догнали в положении ноги врозь. Этот игрок считается «заколдованным». Он может продолжить игру, если одному из его партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши ему между ног. Причем и тот, и другой в этот момент могут быть осаленными. Игра заканчивается, когда все игроки «заколдованы» или по истечении определенного времени. В таком случае ведется подсчет «заколдованных» игроков. Побеждает водящий, «заколдовавший» большее количество игроков	Водящий: старается как можно больше «заколдовать» игроков; игроки: стараются избегать «заморозки», убегая от преследования	10–12	4–5

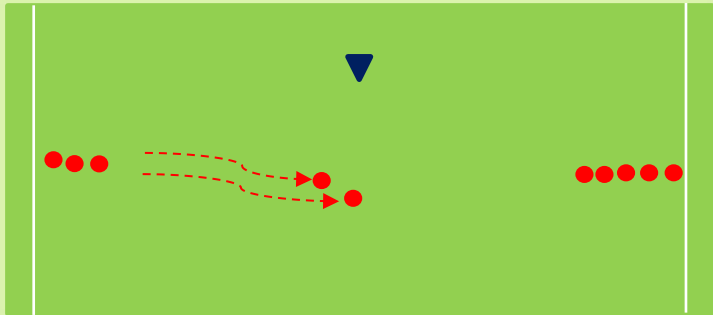
Игра «Салки цепочкой»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Площадка 15–25 на 15–25 м. Тренер назначает одного водящего. Все игроки заходят на игровую площадку. По сигналу тренера водящий пытается осалить кого-либо из игроков. Как только это ему удалось, то игрок, которого осалили, берет за руку водящего, и они уже вдвоем продолжают игру. Осалив третьего, они берутся за руки втроем, образуя цепочку, и продолжают игру. И так до тех пор, пока не останется один не осаленный игрок. Он и объявляется победителем. Игрокам не разрешается выходить за границу игрового пространства. Нарушивший это правило считается осаленным. Водящие в цепочке могут салить игроков, только крепко держась за руки. При разрыве цепочки водящие должны сначала вновь взяться за руки, а потом уже продолжить игру	Водящий(е): стараятся как можно быстрее осалить игроков; игроки: убегая, стараются избегать быть осаленными	10–12	5–6

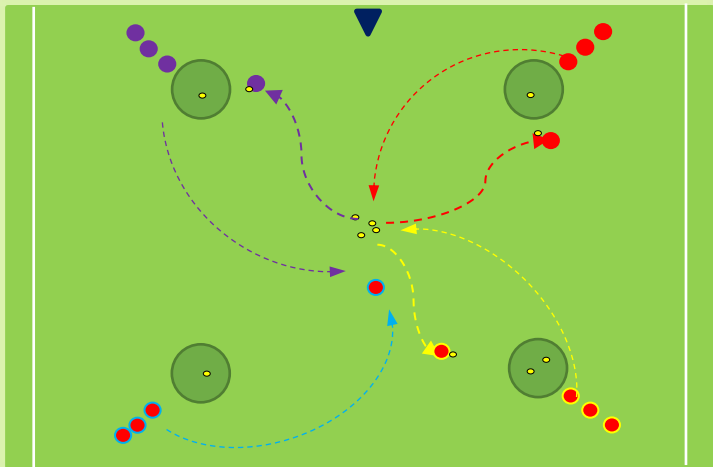
Игра «Уход с финтом в сторону от соперника»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Две группы игроков стоят в колонне по одному – одна напротив другой, между ними расположена стойка на расстоянии 5–8 м. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, не добежав 2 м до стойки, они показывают друг другу уход в одну сторону, а сами бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Тренер указывает им направление движения, когда они проходят мимо партнеров. Затем оба пристраиваются в конец противоположной колонны. Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться. При большом количестве игроков рекомендуется организовать еще две группы	Уход с финтом в сторону от соперника	8–10	4–6

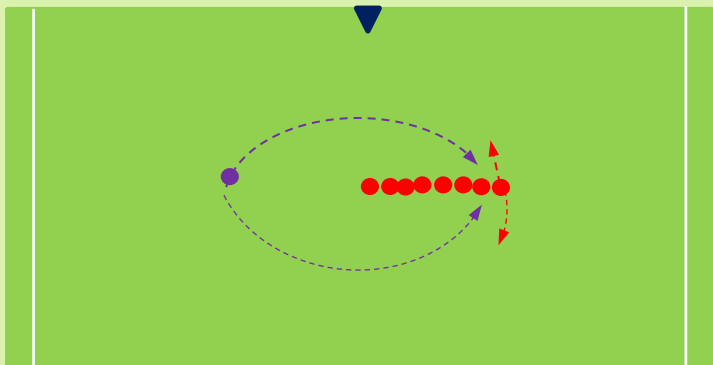
Игра «Опека и преследование»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Две колонны игроков в 12–15 м друг напротив друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнер следует за ним «тенью» в 1–2 м сзади. Ведущий (первый) часто меняет направление движения, партнер стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигли другой стороны, стартует следующая пара – в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются. Для качественного усвоения начинать упражнение следует в медленном темпе, по мере освоения постепенно темп увеличивается. При большом количестве игроков рекомендуется организовать еще две колонны	Опека и преследование	8–10	4–6

Игра «Развлечение, игровое состязание» («Украти мяч»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Четыре группы игроков. Группы становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 8–10 м друг от друга. В центре образовавшегося квадрата помещаются 12 мячей. От каждой команды по одному игроку бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в одном обруче не окажутся четыре мяча. В ходе игры разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра. Можно добавлять мячи	Как можно быстрее собрать четыре мяча в обруч	10–12	4–6

Игра «Коршун и наседка»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 2–3 группы (в зависимости от количества игроков). Играющие встают в колонну по одному. Первые в колоннах – «наседки», остальные – «цыплята». Выбираются «коршуны», которые по сигналу тренера пытаются осалить последних в своих колоннах. «Наседки» же, вытянув руки в стороны, мешают это сделать, им помогают «цыплята», которые держатся за пояс впереди стоящего и стараются не расцепляться. Играют определенное время (20–40 сек), после чего меняются «коршуны». Каждый игрок должен побыть в качестве «коршуна» минимум 1 раз	Опека и уход в сторону	8–10	6–10

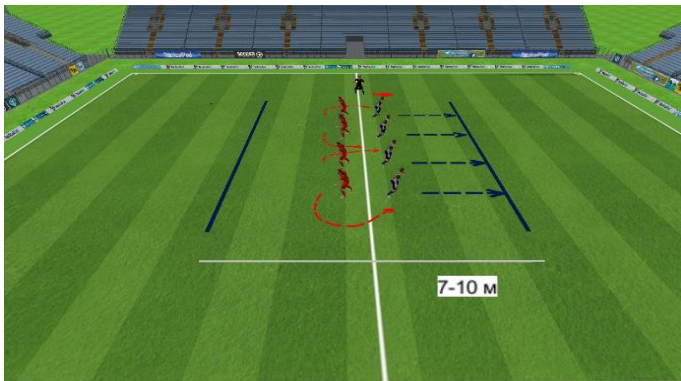
Игра «Наступление»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначается площадка 10–15 на 20–30 м. Обозначаются две параллельные линии в 1–1,5 м друг от друга. По обе стороны площадки в 10–15 м параллельно им чертятся линии дома. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги лицом друг к другу каждая на своей линии («дом»). Каждая команда выбирает себе название (например, «футбольный клуб»). Игроки одной из команд, взявшись за руки, начинают идти навстречу команде сопернику. Это продолжается до тех пор, пока тренер не даст сигнал – названия одной из команд. По сигналу наступающие (команда, которую назвал тренер) стремительно поворачиваются и бегут к себе в «дом», их оппоненты должны поймать их. Пойманные остаются в команде соперника, поднимают руки, их пересчитывает тренер, и они возвращаются в свою команду. В конце игры тренер подсчитывает, сколько каждая команда в общей сложности поймала игроков. Победа присуждается команде, поймавшей большее количество игроков	Засалить игрока (дотронуться до него)	7–10	4–8

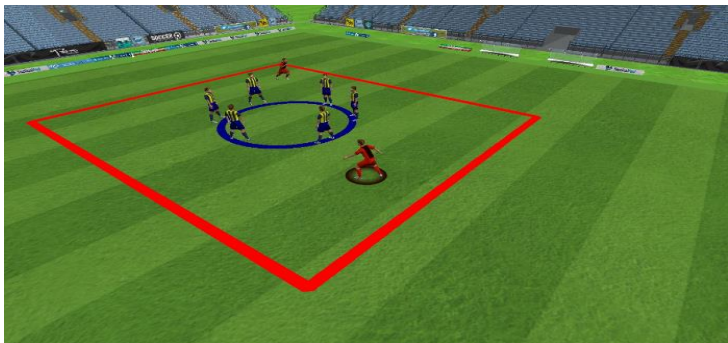
Игра «Вызов номеров»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Играющие делятся на 2–3 команды и выстраиваются в колонны параллельно. Перед колоннами определяется начальная – стартовая линия, а за 1 м от нее впереди определяется финишная линия. Впереди на расстоянии 15–20 м устанавливается конус. Играющим в колоннах присваивается порядковый номер. Тренер вызывает любой номер. Игроки с названным номером выбегают вперед, оббегают конус и возвращаются обратно. Тот, кто раньше пересечет линию финиша, зарабатывает очко для своей команды. Затем называется другой номер, и игра продолжается. В игре можно использовать специально-беговые упражнения. Команда, заработавшая наибольшее число очков, считается победителем	– Добежать до конуса и оббежать его; – быстро реагировать на свой номер	7–10	Каждый играющий должен выполнить по 3–5

Игра «День и ночь» («Догонялки»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначается площадка 10–15 на 12–30 м. По середине площадки обозначаются линия. По обе стороны от нее на расстоянии 10–15 м параллельно ей чертятся линии «домов». Играющие делятся на две равные команды. Команды выстраиваются у средней линии на расстоянии 1,5–2 м друг от друга и поворачиваются лицом к своим «домикам», одна команда поворачивается спиной к другой. Одна команда – «день», другая – «ночь». Тренер встает сбоку площадки и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитывают и отпускают к своей команде. Тренер записывает их число. Затем команды опять выстраиваются у средней линии спиной друг другу. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в каждой команде за одинаковое количество раз ловли игроков	– После сигнала быстро сориентироваться и выполнить необходимое действие (убежать и догнать)	10	6–10

Игра «Догоняй по кругу»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Играющие становятся в круг. Двое из них – водящие, они находятся вне круга. Один из водящих убегает, другой его догоняет, стараясь осалить. Преследуемый становится в круг на любое место между играющими. Как только он встал, сосед его по правую сторону моментально выбегает и бежит за прежним догоняющим, стараясь его осалить. Последний, превратившись в преследуемого, старается стать в круг, они меняются ролями. Игроки бегают только по кругу сзади стоящих игроков	– Убегающие не должны быть осаленными; – догоняющие должны как можно быстрее осалить	8–10	

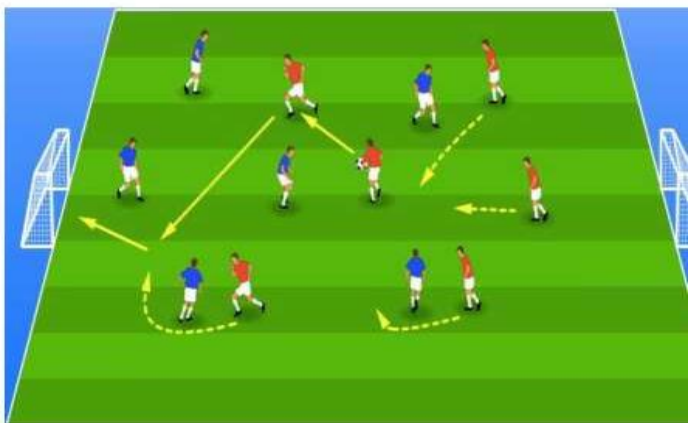
Игра «Снайперы» (руками)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Игроки делятся на две команды, одна команда становится по периметру круга, у каждого игрока в руках мяч («снайперы»). Другая – внутри круга без мячей. По сигналу тренера «снайперы», бросая мяч руками, стараются попасть в игроков, находящихся в кругу, которые обманными движениями стараются увернуться от мяча. Они бегают только по кругу. Игра заканчивается, когда будет выбит последний игрок. Побеждает команда, выбившая игроков за короткое время	– Обманными движениями и маневрами стараться быть не выбитым	8–10	6–8 серий, после 3–4 серий – пауза 30–40 секунд

Игра «Регби 5»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначается площадка 10–15 на 18–25 м (в зависимости от количества игроков). На противоположных сторонах (в длину или ширину) площадки конусами отмечаются «зоны» 1–1,5 м. Играющие делятся на две команды и одевают разного цвета манишки, в каждой выбирают капитана. В центре площадки тренер бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам или овладеть мячом самому. Завладев мячом, игроки стремятся путем передач мяча руками занести его в «зону» соперника. Разрешается использовать индивидуальные действия. Если игрокам удастся занести мяч, они зарабатывают одно очко. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков	– Быстрыми, точными передачами и перемещением в открытые зоны занести мяч в зону; – перехватить мяч, перекрыв линию передачи, или отобрать его	8–10	Через 3–4 минуты – пауза 30–40 секунд

Игра «Волна» («Ручной мяча»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначается площадка 10–15 на 18–25 м (в зависимости от количества игроков). С двух сторон устанавливаются ворота (размер не имеет значения). Играющие делятся на две команды и одевают разного цвета манишки; в каждой выбирают капитана. В центре площадки тренер бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки стремятся путем передач мяча руками забить его в ворота соперника. Если им удастся забить мяч в ворота, они зарабатывают одно очко и атакуют уже противоположные ворота, другая команда перестраивается и начинает защищать уже другие ворота. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков	– Быстрыми, точными передачами и перемещением в открытые зоны забить мяч в ворота; – перехватить мяч, перекрыв линию передачи	8–10	Через 3–4 минуты – пауза 30–40 секунд

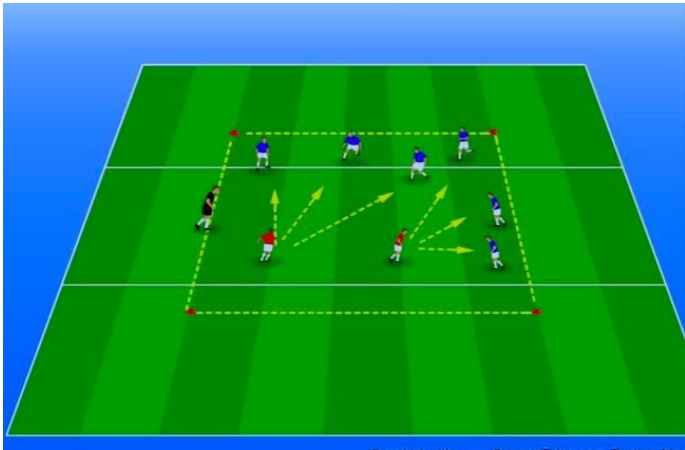
Игра «Кошки» и «мышки» («Охотники и волки», «Хвостики»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначается площадка 10–20 на 15–20 м. В группе выбираются две «кошки», остальные – «мышки», которые должны повесить себе «хвостики» в виде манишек за спину, заправив в шорты. Задача «мышек», не касаясь собственных «хвостиков» руками, перемещаться внутри площадки и не позволять «кошкам» выхватить «хвостики». Задача «кошек» за наименьшее время выдернуть «хвостики» у всех «мышек». «Мышка», оказавшаяся без «хвостика», покидает игру. «Кошка» с наибольшим количеством выдернутых «хвостиков» побеждает	– «Мышки» должны максимально быстро оценить ситуацию вокруг себя и максимально разнообразно маневрировать, не позволяя «кошкам» выхватить «хвостик»; – «кошки» должны, максимально быстро и разнообразно маневрируя, быстрее и как можно больше выхватить «хвостиков»	7–10	6–8

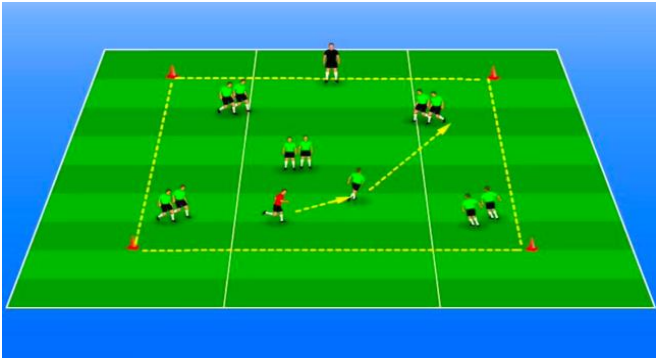
Игра «Догони «хвостик»

Описание игры	Задачи	Время игры, минуты	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–8 м. Два играющих располагаются в круге (водящий и убегающий), остальные играющие располагаются за кругом. У всех играющих, кроме водящего, имеются «хвостики» в виде манишек. Убегающий игрок должен не дать водящему сорвать у себя «хвостик», при этом он может поменяться с игроком, располагающимся за кругом, остановившись непосредственно рядом с ним.	– Убегающие игроки используют различные обманные движения для отрыва от соперника; – игроки, располагающиеся за кругом, должны быстро вбежать в круг после того, как рядом с ними остановится убегающий игрок; – водящие должны как можно быстрее сорвать «хвостик»	10–12	6–8

Игра «Заморозка» («Колдовское царство»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 квадрата (в зависимости от количества игроков) 10–15 на 10–15 м. Играющие располагаются в квадрате. Два играющих являются осаливающими и должны коснуться («уколоть») остальных играющих. Тот играющий, которого коснулись («укололи»), как бы «замораживается»: останавливается и занимает положение стоя, ноги широко поставлены так, чтобы играющие могли пролезть между ними и тем самым их «разморозить»	– Убегающие используют различные обманные движения для того, чтобы убежать от осаливающих игроков и быстрее «разморозить» игроков, которых осалили; – осаливающие стараются «заморозить» как можно больше играющих за определенное время	10–12	5–6

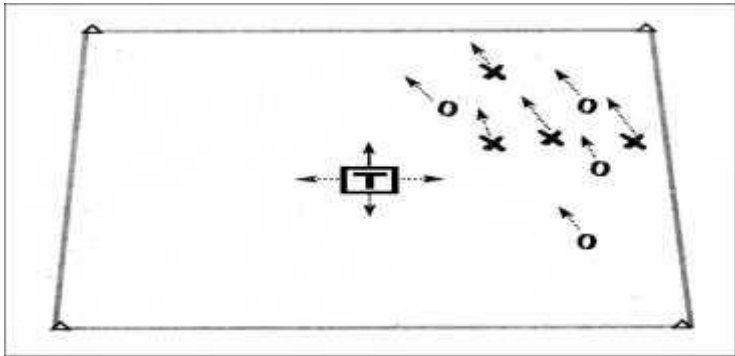
Игра «Пары»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 квадрата (в зависимости от количества играющих) 10–15 на 10–15 м. Играющие делятся на 4–6 пар в каждом квадрате. Играющие 3–5 пар располагаются рядом друг с другом. Один из играющих 4–6 пары стремится осалить своего партнера по паре. Убегающий играющий может избавиться от осаливающего, зацепившись за играющего какой-либо другой пары, и тогда играющий из этой пары, находящийся с другой стороны, отцепляется от своего партнера по паре, а осаливающий начинает ловить уже его. Игроки, «отцепляющиеся» от партнера по паре, должны делать это только после того, как убегающий игрок «зацепится» за этого партнера	– Использовать различные обманные движения для отрыва от игрока, их ловящего; – догоняющий должен как можно быстрее осалить убегающего	10–12	5–6 серий с паузами между сериями 30–40 секунд

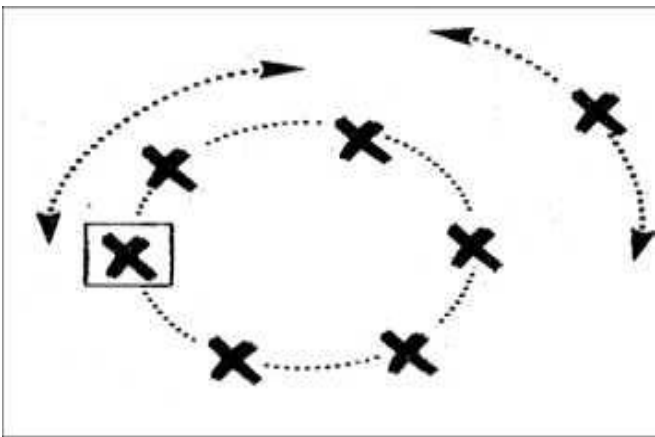
Игра «Пути»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Играющие делятся на 2–3 команды (в зависимости от количества игроков) и располагаются в колоннах по 4–8 человек. На расстоянии 5–7 м от первых играющих, находящихся в своих колоннах, устанавливаются по три плоских предмета на расстоянии 3 м друг от друга, перпендикулярно расположению играющих в колоннах. Играющие команды по сигналу тренера поочередно максимально быстро перемещаются к своим плоским предметам, оббегают их и возвращаются в свои колонны. Задания: – если тренер говорит «1, 2, 3», играющие должны оббежать один плоский предмет; – если тренер говорит «12, 13, 23, 21, 31, 32», играющие должны оббежать два плоских предмета; – если тренер говорит «123, 321, 213, 231», играющие должны оббежать три плоских предмета. В упражнении можно использовать различные способы передвижения	– Правильно и быстро оббежать плоские предметы	10–12	5–6

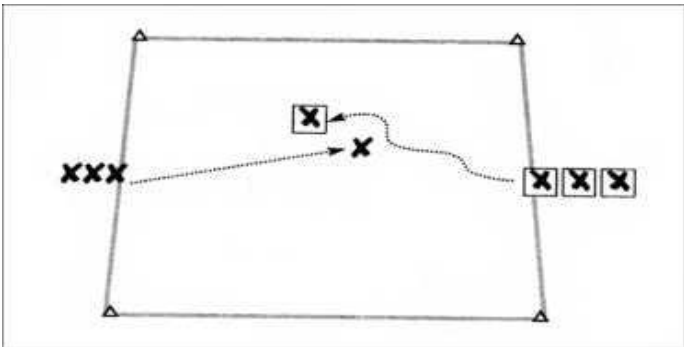
Игра «Реакция и быстрота движений»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Размечаются 1–2 площадки (в зависимости от количества игроков) 8–12 х 8–12 м. Играющие делятся на 2–3 команды (надевают контрастные манишки) и выстраиваются на одной стороне в шеренгу лицом к тренеру. По сигналу играющие делают рывок (ускорение), стремясь достигнуть линии определенной названной стороны («правая», «левая», «прямо»). Игрок, достигший линии последним, приносит штрафное очко своей команде. Побеждает команда, набравшая меньшее количество очков. Игру можно усложнить, изменяя уже по ходу бега направление движения, тем самым развивая реакцию	Как можно быстрее реагировать и ускоряться	10–12	8–10 серий после 2–3 серий, перерыв 30–40 секунд

Игра «Финты корпусом»

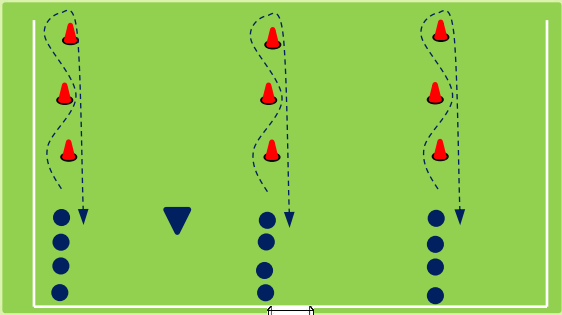
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Шесть игроков берутся за руки, образуя круг, в котором выбирается один из игроков. Еще один становится водящим и располагается в 3–4 м снаружи круга. По сигналу игрок, оставшийся снаружи, стремится осалить выбранного игрока в кругу. Все остальные, не размыкая рук, движутся по кругу, стремясь не допустить, чтобы водящий осалил их партнера. По мере выполнения упражнения игроки меняются ролями, чтобы каждый поучаствовал в той, и в другой роли	Водящий, меняя направления движения, старается как можно быстрее осалить игрока, – игроки в круге быстрыми передвижениями не дают водящему осалить игрока	10–12	10–20 серий, после 3–4 серий – перерыв 20–30 секунд

Игра «Смена направления и скорости движения»

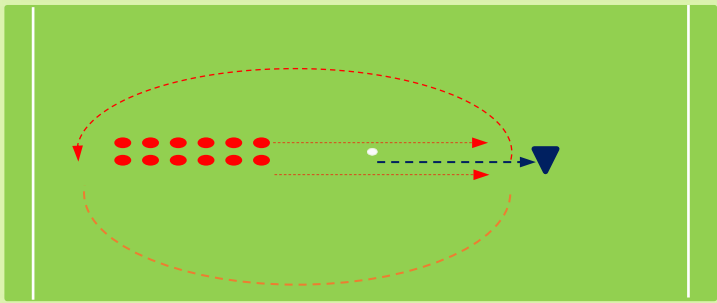
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 2–3 площадки 6–8 х 9–15 м. На каждой площадке две команды по 3–4 игрока в каждой. Они выстраиваются в колонну друг против друга в коридоре 6–8 м. По сигналу тренера первый из одной группы бежит наискосок по размеченной зоне (коридор), стремясь уйти к дальней линии и примкнуть к противоположной колонне, не позволяя сопернику помешать ему. Оба игрока бегут навстречу друг другу и попеременно пытаются обойти соперника, если один из них атакующий, или блокировать другого, если он – обороняющийся. Они финишируют, примкнув к противоположной колонне, после чего стартуют следующие двое. Варианты: сужать коридор для атакующего или расширять его для обороняющегося, чтобы развивать у игроков ловкость движения	Бег с изменением направления, – обманные движения корпусом	10–12	После 3–4 серий – перерыв 30–40 секунд

2. Подвижные игры (техника передвижения)

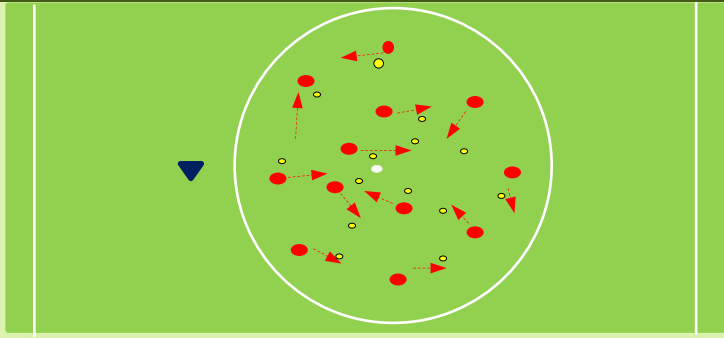
«Эстафета»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 3–4 команды. Дистанция для эстафет – 12–15 м; 1–4 конуса на дистанции каждой команды. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования. Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например: – бег лицом вперед и бег спиной вперед; – бег приставными шагами правым боком и левым боком; – бег скрестными шагами правым боком и левым боком; – прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п. Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете	Опередить соперников и первыми закончить эстафету; – одержать наибольшее количество побед в эстафетах	7–10	Одно повторение каждого способа передвижения

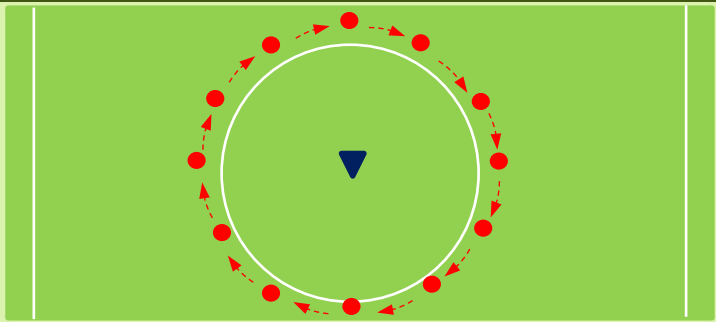
Игра «Зеркало»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Две колонны. Дистанция 15–20 м для выполнения упражнения. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу. После каждого повтора игроки меняются местами. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например: – бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу; – бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу; – бег скрестными шагами лицом друг к другу; – подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу; – бег с быстрыми разворотами на 360° по часовой стрелке и против часовой стрелки боком друг к другу; – прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п.	Технически правильно выполнять перемещения; – соблюдать синхронность с партнером в движениях. Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»)	8–10	4–5

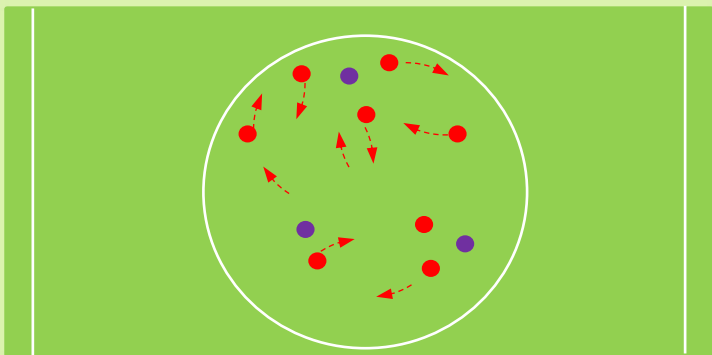
Игра «Минное поле»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м; 8–12 фишек («мин») внутри каждого круга в произвольном порядке. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других игроков и не наступать на фишки-«мины». Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например: – бег лицом вперед и бег спиной вперед; – бег приставными шагами правым боком и левым боком; – бег скрестными шагами правым боком и левым боком; – подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками; – бег с быстрыми разворотами на 360°; – прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.	Технически правильно выполнять перемещения; – не покидать пределы круга; – не сталкиваться с другими игроками; – не наступать на фишки-«мины»	8–10	3–4

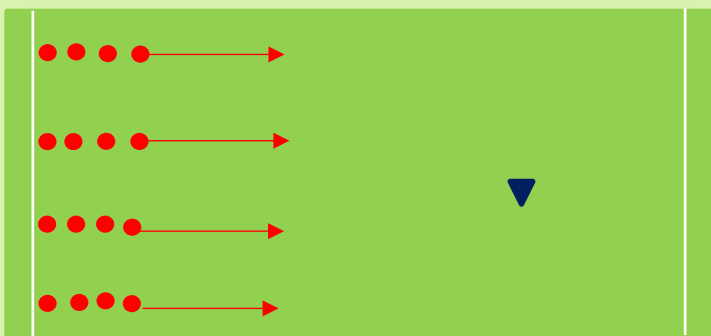
Игра «Паровозик»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Тренер в центре круга. По сигналу тренера игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика». Тренер показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним. Применяются различные перемещения по часовой стрелке и против часовой стрелки, например: – бег лицом вперед и бег спиной вперед; – бег приставными шагами правым боком и левым боком; – бег скрестными шагами правым боком и левым боком; – подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками; – бег с быстрыми разворотами на 360° и т.п. По сигналу тренера игроки должны остановиться (один свисток) или изменить направление движения (два свистка) на противоположное.	Технически правильно выполнять перемещения; – соблюдать дистанцию между игроками; – быстро реагировать на команды тренера; – останавливаться или изменять направления движения	8–10	3–4

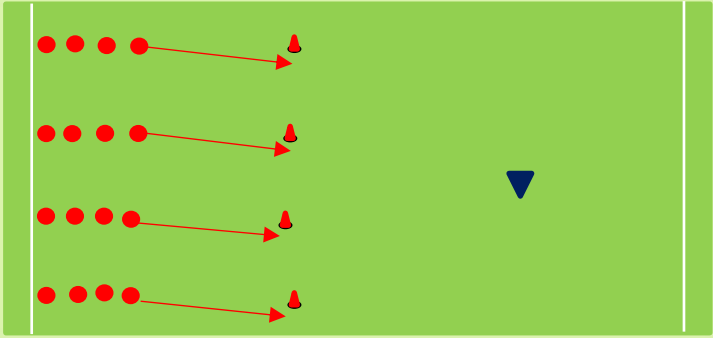
Игра «Домик»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Из них 2–3 водящих. Тот, кого рукой осалит водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих. По указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например: – бег лицом вперед и бег спиной вперед; – бег приставными шагами правым боком и левым боком; – бег скрестными шагами правым боком и левым боком; – бег с быстрыми разворотами на 360°; – прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.	Водящие: осалить (коснуться) и запереть в «домики» всех убегающих игроков; убегающие: перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих; – выручать осаленных партнеров, стоящих «домиками»	8–10	3–4

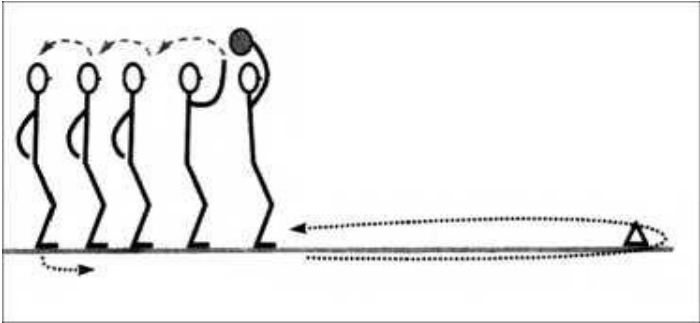
Игра «Змейка»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 3–4 группы располагаются в колоннах. По сигналу тренера колонны начинают ходьбу вперед, шагая синхронно. Тренер показывает движение, которое игроки должны точно повторить всей группой без ошибок, затем продолжить движение. Один повтор игры выполняется на дистанции от 15 до 25 м. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок. Примерный перечень движений, показываемых тренером: – 4–6 приставных шагов в правую и левую сторону; – бег с высоким подниманием коленей – 6–8 шагов; – бег с захлестом голени назад – 6–8 шагов; – прыжки на двух ногах – 5–6 прыжков; – прыжки на одной ноге – 5–6 прыжков	Выполнить всей группой упражнение без ошибок (или с минимальным их количеством) и опередить соперников из других групп	10–12	4–5

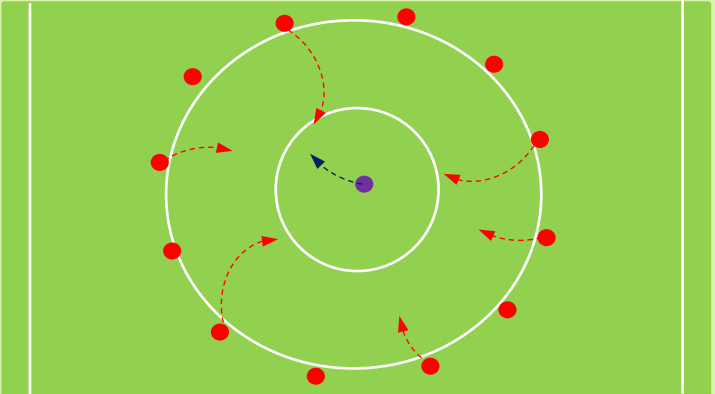
Игра «Цепочка»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 3–4 группы располагаются в колоннах. На расстоянии 10–15 м от каждой колонны – конус или стойка. По сигналу тренера первый игрок в колонне обегает конус, возвращается и берет за руку второго, с которым повторяет то же самое, затем добавляется третий игрок и т.д. до последнего игрока. Побеждает группа, закончившая упражнение первой. Тренер показывает разные способы перемещений для выполнения упражнения, например: – бег лицом вперед; – бег спиной вперед; – бег скрестными шагами; – бег приставными шагами; – прыжки на одной ноге, на двух ногах	Завершить всей группой упражнение первыми, не допустить ошибок, опередить соперников из других групп	10–12	2–4

Игра «Легкий бег, упражнение на гибкость и растягивание» (эстафета)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Игроки делятся на 2–3 команды и выстраиваются в колонну. Напротив, от первых игроков команд, на расстоянии 8–10 м, ставятся конусы. По сигналу тренера первые игроки команд, держа мяч под мышкой, бегут к стойке, огибают ее, возвращаются назад и передают за голову мяч следующему, и так до последнего игрока. Последний игрок, взяв мяч, повторяет действия первого игрока и встает перед ним, и так далее, задание должны выполнить все игроки команды. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять задание. Варианты: бег зигзагом (вправо-влево-вправо, бег спиной вперед, бег приставными шагами правым-левым боком, скрестный шаг правым-левым боком, прыжки и др.)	Использовать различные способы передвижения	10–12	

Игра «Зайцы в огороде»

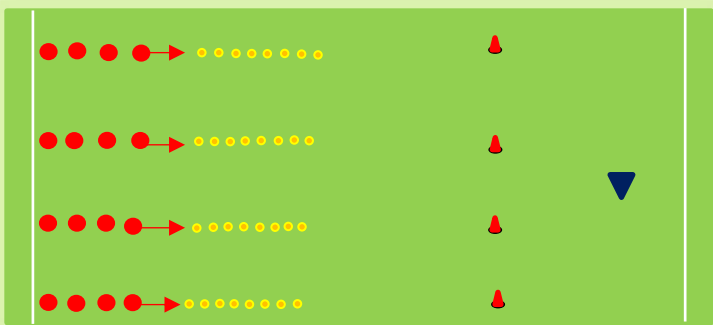
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 На двух площадках обозначаются два концентрических круга (в каждой): наружный диаметр 6–8 м, внутренний – 3–4 м. На одной площадке 7–12 игроков. Один водящий – «сторож», становится в середине малого круга, в «огороде». Остальные играющие – «зайцы», размещаются вне большого круга. По сигналу тренера «зайцы» начинают прыгать на двух ногах в круг, стремясь попасть в «огород», т.е. в малый круг. Сторож, бегая по «огороду» и в пределах большого круга, старается поймать «зайцев», коснувшись их рукой. Пойманные «зайцы» отходят в сторону. Когда пойманы 3–5 зайцев (по договоренности), назначается новый «сторож» из непоиманных «зайцев», а пойманные возвращаются в игру. Побеждает(ют) тот (те), кто ни разу не был (не были) пойман(ы), а также лучший «сторож», сумевший быстрее «переловить» установленное количество «зайцев». Варианты: прыжки на правой ноге, на левой ноге	Развитие прыгучести, – ловкость, быстрая реакция	10–12	3–4 серии, после каждой – перерыв 20–30 секунд

3. Эстафеты, упражнения на частоты беговых движений ног, круговая тренировка

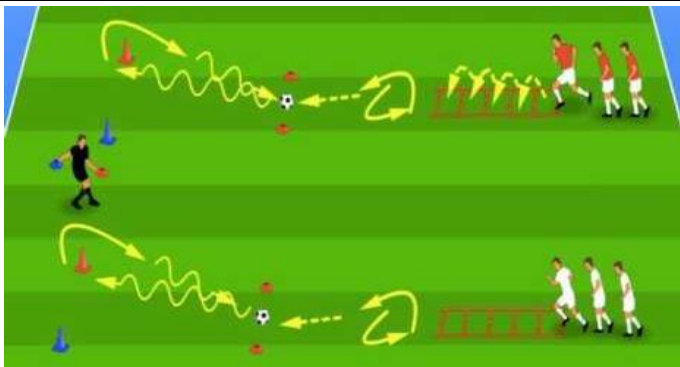
Встречная эстафета

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Игроки каждой колонны (команды) также делятся пополам. Каждая половина команды поворачивается лицом к другой и встает друг от друга на расстоянии (15–20 м). По сигналу тренера играющие с одной половины, стоящие первыми, бегут каждый к своей половине, стоящей напротив, и передают эстафету своему партнеру. Получив эстафету, игрок бежит вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, и передает эстафету очередному игроку. Игра заканчивается, когда все играющие оказались на тех местах, с которых начинали эстафету. В эстафете используются различные задания и способы передвижения	– Правильно и точно выполнять необходимые действия и задания	10–12	3–5 серий эстафеты с паузой 30–40 секунд после повторений

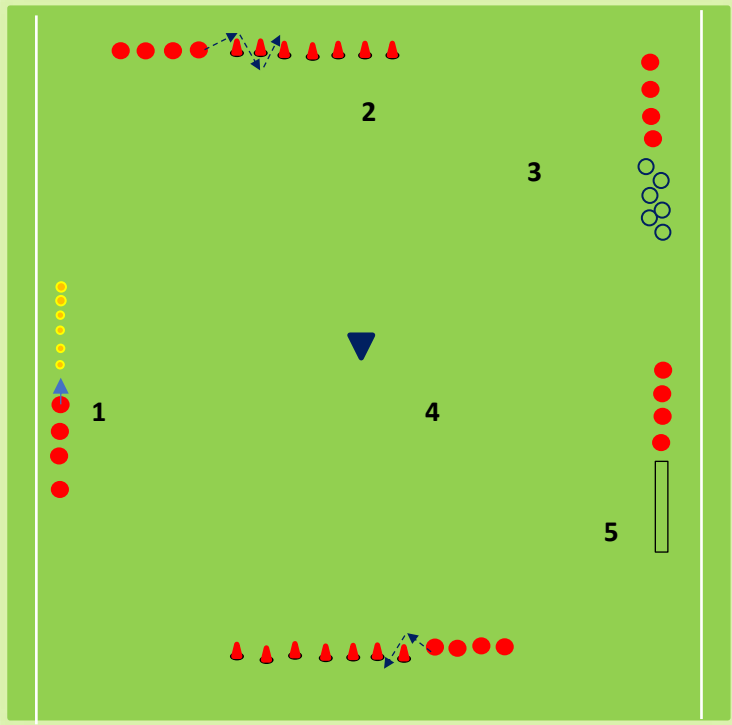
Упражнения на частоту беговых движений ног в виде эстафеты

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 3–4 группы. У каждой группы 8–10 фишек на расстоянии 30–40 см, один конус за фишками – на расстоянии 5 м. Тренер показывает упражнение, которое игроки поочередно повторяют. После последней фишки выполняется рывок до конуса. Упражнения выполняются одновременно всеми группами. Примерный перечень способов выполнения упражнения: – частота лицом вперед по прямой, наступать одни раз между конусами; – частота лицом вперед короткими приставными шагами «змейкой»; – частота спиной вперед короткими приставными шагами «змейкой»; – частота боком, наступать два раза между фишками; – частота боком, движение между фишками вперед-назад; – другие движения	Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп	10–12	3–4

«Эстафета»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. От первого игрока колонны кладется координационная лестница, а за ней на расстоянии 5–6 м – мяч. От мяча на расстоянии 7–8 м ставятся две фишки разного цвета. У тренера в руках находятся две фишки разного цвета (такого же цвета, как и в конце площадки). По сигналу тренера играющие начинают прохождение лестницы, после чего выполняют ускорение к мячу. В это время тренер поднимает вверх фишку. Игрок выполняет ведение мяча к фишке цветом, которую поднял тренер, обводит ее и возвращает мяч на место (остановкой мяча подошвой) и передает эстафету хлопком ладонью руки следующему игроку. Тренер для каждого игрока может менять цвета фишек. В отсутствие координационной лестницы можно использовать обручи, гимнастические палки, фишки, скакалки. Для усложнения после координационной лестницы выполняется кувырок. Вариант: эстафету выполнять без мяча, а выполнять ускорение/рывок к показанной фишке	– Частота беговых движений ног; – координация; – ведение мяча, разворот, остановка	10–12	2–4 повторения с паузой 30–40 секунд после повторений

Круговая тренировка – упражнения на станциях

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 4–5 станций, на которых располагаются от 3 до 6 игроков. На каждой станции выполняется 2–4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности игроков). Тренер показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения. После выполнения определенного тренером количества повторов группа переходит на следующую станцию. Примерный перечень упражнений на станциях: 1) упражнения на частоту между 6–8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения; 2) бег спиной вперед между 8–10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1,5 м); 3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6–8 обручей (расстояние 30 см); 4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения; 5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8–10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно). Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков	Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости	10–12	2–3

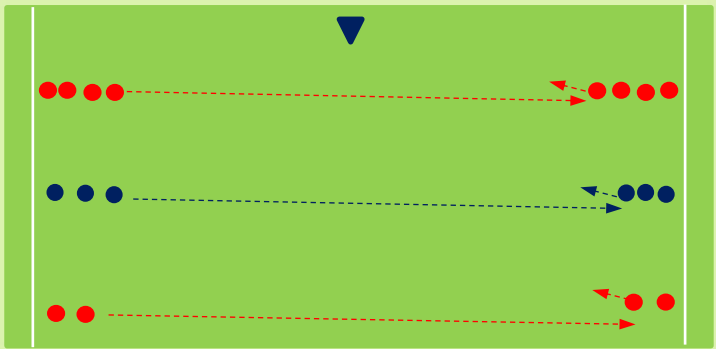
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОСВОЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ФУТБОЛА

4. Ведение мяча, развороты, дриблинг

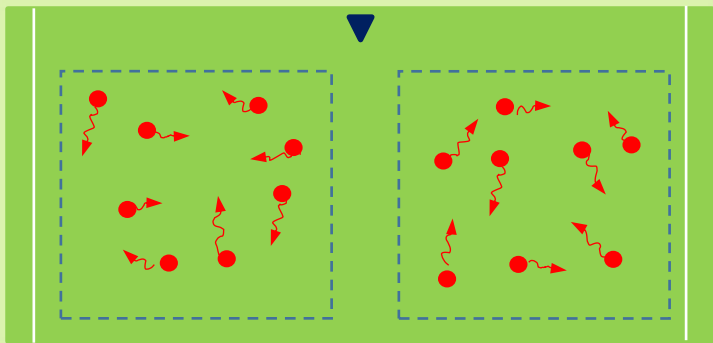
Упражнение «Ведение мяча по восьмерке»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Команда делится на группы по 2–3 игрока. На площадке устанавливаются по два конуса для каждой группы на расстоянии 3 м друг от друга. У каждого игрока – мяч. Вокруг первого конуса мяч ведется по ходу часовой стрелки внешней частью подъема правой ногой, посередине между конусами происходит смена бьющей ноги, после чего мяч ведется вокруг второго конуса против часовой стрелки внешней частью подъема и т.д. Варианты: после середины между конусами бьющая нога остается прежней, а игрок ведет мяч вокруг второй стойки внутренней стороной подъема правой ноги	Ведение мяча ногой под контролем	10–12	10–12 серий, после 4–5 серий – пауза 30–40 секунд

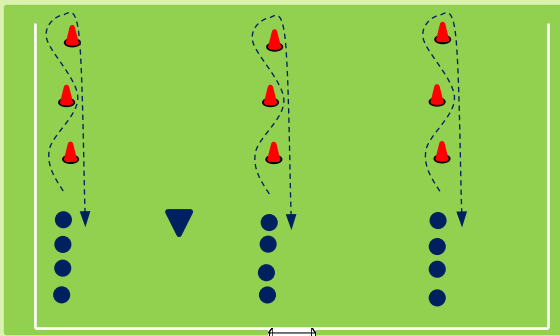
Игра «Бег с мячом по прямой»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 2, 4, 6 групп (в зависимости от количества игроков). Группы игроков располагаются лицом друг другу на противоположных концах площадки на расстоянии 10–15 м. У каждой группы есть один мяч. Направляющий мягко ведет мяч ногой по прямой. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться. Применяются различные способы ведения мяча в каждой серии игры, например: – внешней стороной правой стопы; – внешней стороной левой стопы; – внутренней стороной правой стопы; – внутренней стороной левой стопы; – серединой подъема правой стопы; – серединой подъема левой стопы и т.п.	Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом	10–15	6–12

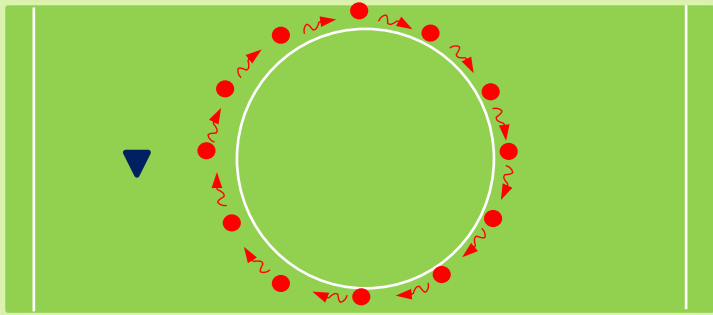
Игра «Движение с мячом в разных направлениях» («Салки с ведением мяча»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 поля 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой в разных направлениях. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через 1–2 минуты дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяч. За каждое касание начисляется очко. И игроки должны, соответственно, избегать осаливания, стремясь уйти на безопасное расстояние. Побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени, или игрок, осаливший больше всех других	Вести мяч «в шаг», избегая столкновений с партнерами; – вести мяч «в шаг», избегая быть осаленным	10–12	3–4

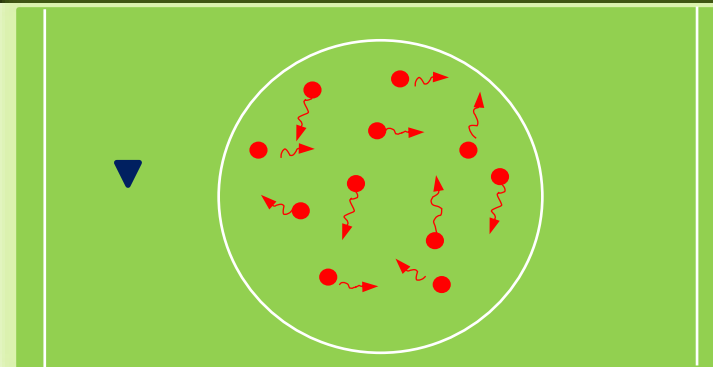
Игра «Ведение мяча и обвод стоек»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 3–4 команды. Дистанция для эстафет – 15–20 м. Используются 6–8 конусов/фишек. Расстояние между ними – 2–3 м. Игроки ведут мяч только одной ногой в шаг между конусами, используя способы, определенные тренером. Обведя последний конус, ведение осуществляется по прямой или также между конусами. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолест дистанцию. По мере освоения можно усложнить упражнение, задать командам определенную скорость или сблизить конусы, ужесточив маневр для слалома. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: – внешней стороной правой стопы; – внешней стороной левой стопы; – внутренней стороной правой стопы; – внутренней стороной левой стопы; – серединой подъема правой стопы; – серединой подъема левой стопы и т.п.	Вести мяч «в шаг» между конусами и по прямой с увеличением скорости движения	10–12	Одно повторение каждого способа передвижения

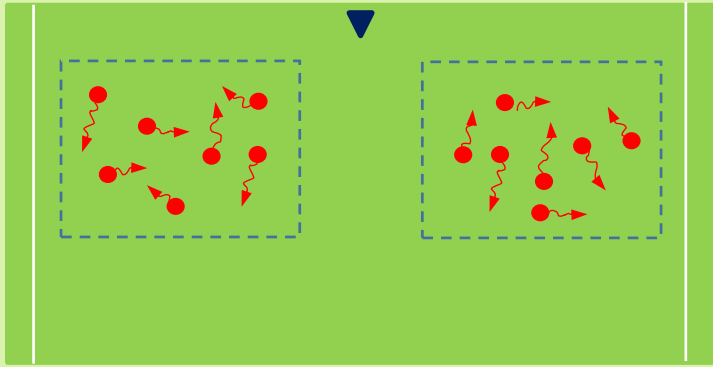
Игра «Догонялки»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. У каждого игрока мяч. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяча. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: – внешней стороной правой стопы по часовой стрелке; – внешней стороной левой стопы против часовой стрелки; – внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки; – внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке; – серединой подъема правой стопы против часовой стрелки; – серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.	Вести мяч «в шаг», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч	10–12	3–4

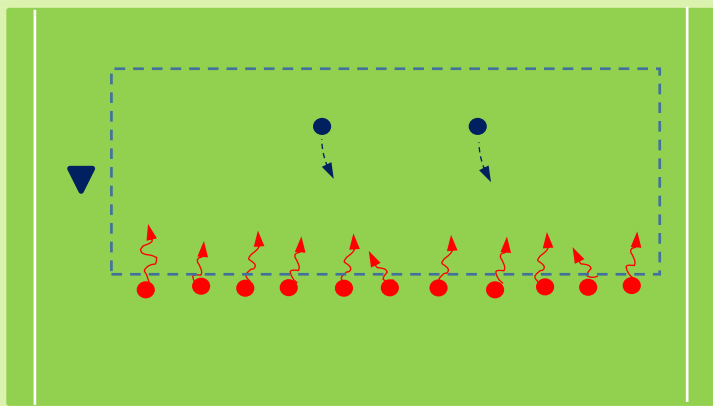
Игра «Минное поле» с ведением мяча

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. – «минные поля». У каждого игрока мяч. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других игроков и не выходить за пределы круга. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: – внешней стороной правой стопы, левой стопы; – внутренней стороной правой стопы, левой стопы; – серединой подъема правой стопы, левой стопы; – серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п. Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок	Вести мяч «в шаг» указанным тренером способом; – избегать выхода своего мяча за пределы круга; – избегать касаний своим мячом мячей других игроков	10–12	3–4

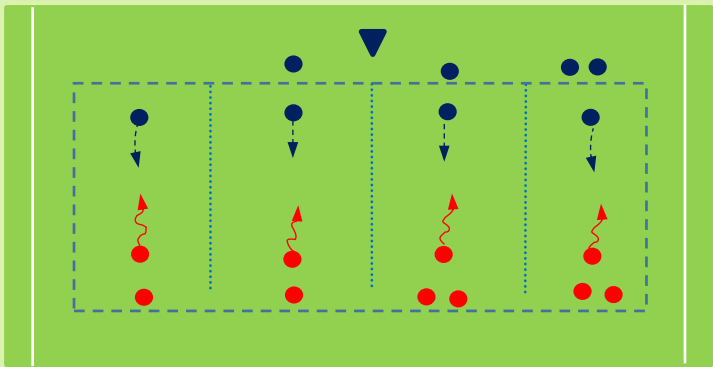
Игра «Замри-отомри»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 поля (в зависимости от количества игроков) 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через каждые 30–40 сек ведения по свистку тренера и команде «Замри!» игроки должны остановить мяч: – подошвой правой ноги; – подошвой левой ноги; – подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом; – подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом; – подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом; – подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью; – подошвой любой ноги, затем сесть на мяч. По команде «Отомри!» игроки возобновляют ведение мяча	Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнерами; – быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера	10–12	3–4

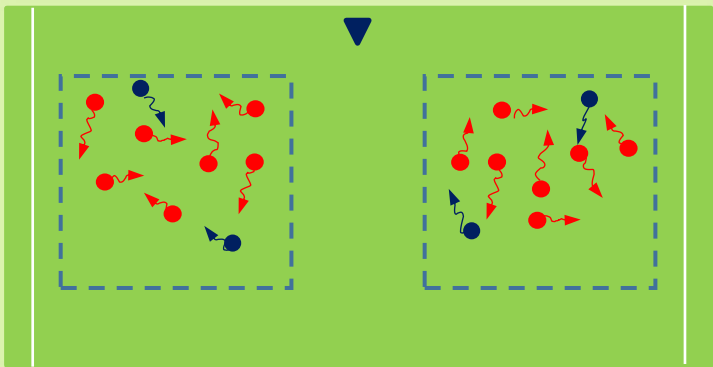
Игра «Охотники»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Площадка 8–15 на 18–30 м; 2–3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной линии к другой. Те, кого рукой осалит водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих	Водящие: осалить как можно больше игроков; игроки с мячами: быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнеров	10–12	3–4

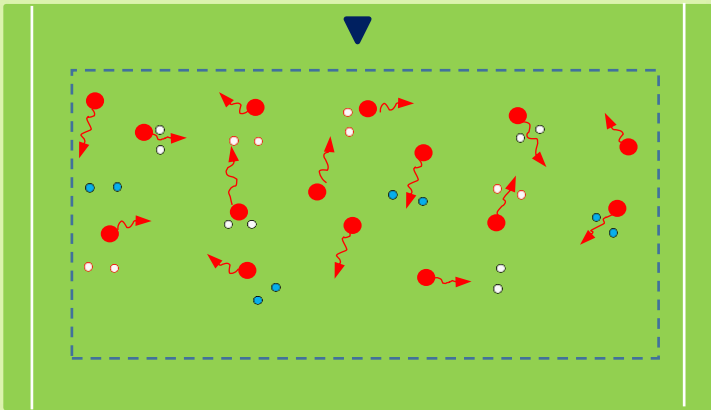
Игра 1 х 1 – «Пересечение линии»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Игра 1 х 1, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. Свободная игра 1 х 1, гол засчитывается при пересечении линии соперника с помощью ведения или символических ворот, обозначенных из фишек/конусов шириной 1–2 м. На одном поле – от трех до семи игроков. Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень, тем меньше игроков участвует в упражнении. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника	Забить гол, заведя мяч за линию соперника или символических ворот	10–12	8–10

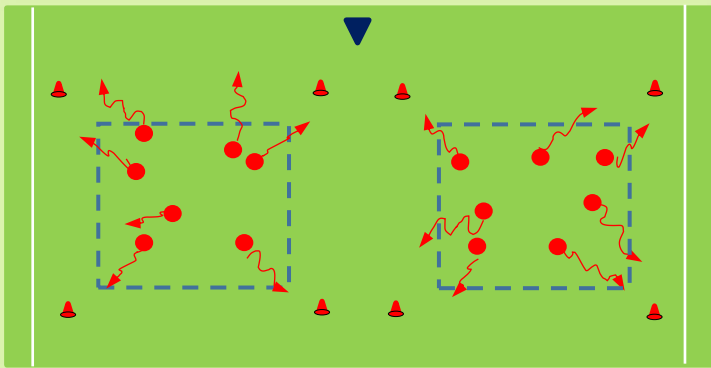
Игра «Домики»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 поля. У каждого игрока мяч. Двое водящих. Все игроки ведут мяч ногой. Тот, чьего мяча своим мячом коснутся (осалят) водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны и наступив подошвой ноги на мяч. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись до его мяча своим мячом. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих. Возможен вариант игры на двух полях одновременно при большом количестве игроков. Размер поля для игры – 8–12 на 8–12 м (в зависимости от количества игроков)	Водящие: осалить (коснуться) своим мячом мяча убегающих; – убегающие: вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать осаленных партнеров, стоящих «домиками»	10–12	4–5

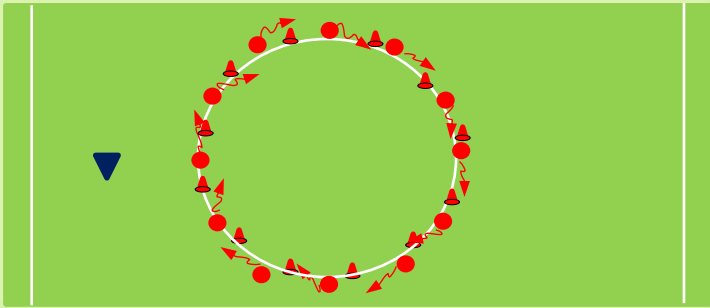
Игра «Светофор»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Размер площадки 9–15 на 18–30 м. У каждого игрока мяч. На поле расположены 9–15 «ворот» из фишек трех разных цветов (по 4–5 каждого цвета). Ширина «ворот» – 1 м. Тренер называет три цвета, например: «Синий, белый, жёлтый!». И цифру, например: «Пять!». Это означает, что в указанной последовательности игроки должны провести мяч через «ворота» указанного цвета и повторить эту серию пять раз. Возможны варианты выполнения ведения различными способами ведения (в зависимости от уровня подготовленности). Закончивший серию первым, объявляется победителем	Провести мяч между фишками разного цвета в определенной последовательности	10–12	4–5

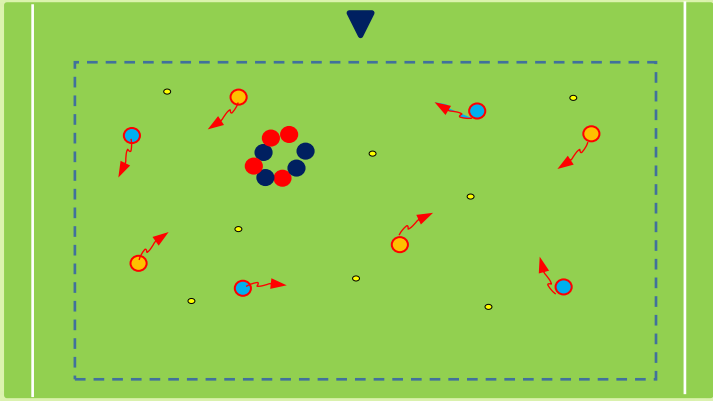
Игра «Кто последний?»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Размер площадки 7–12 на 7–12 м. За пределами поля на расстоянии 3–5 м от углов – четыре конуса. По заданию тренера игроки внутри квадрата выполняют ведение мяча различными способами. Задача игроков во время ведения – контроль мяча, не покинуть пределы квадрата и не столкнуться друг с другом. Через определенное количество времени тренер подает сигнал, по которому игроки должны на максимальной скорости обвести один из четырех конусов с помощью разворота и вернуться в квадрат. Игрок, вернувшийся последним, становится проигравшим. В упражнении может быть организовано несколько серий игр с различными способами ведения с различными видами разворотов	Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера на максимальной скорости обвести один из четырех конусов и вернуться в квадрат	12–15	5–7

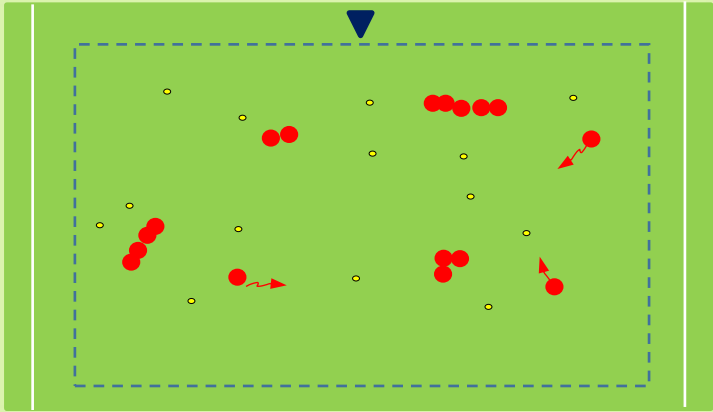
Игра «Догонялки» вокруг конусов

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–7 м. У каждого игрока мяч. Вдоль по линии центрального круга – 8–10 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга. Число конусов равно числу игроков. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении, обводят каждый конус по кругу и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Победителем игры становится тот, кто обгонит наибольшее количество соперников. Применяются различные способы ведения и разворотов при обводке конусов в каждой серии игры, например: – разворот подошвой правой и левой ноги; – ведение внешней стороной правой стопы по часовой стрелке; – ведение внешней стороной левой стопы против часовой стрелки; – ведение внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки; – ведение внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке; – ведение серединой подъема правой стопы против часовой стрелки; – ведение серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.	Вести мяч «в шаг», обводить конусы, догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч	10–12	3–4

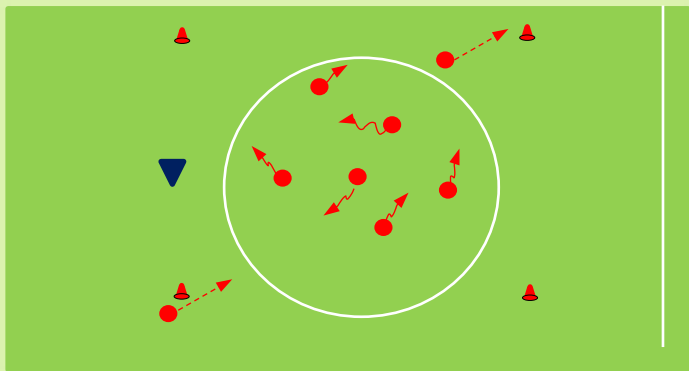
Игра «Дружба»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Площадка 9–20 на 18–30 м. Участвуют 3–4 команды. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренера, например, «Дружат синие и красные!», две команды должны оставить мячи, создать круг и обняться. По команде «Все дружат!» все игроки трех или четырех цветов делают круг. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: – ведение внешней стороной правой стопы; – ведение внешней стороной левой стопы; – ведение внутренней стороной правой стопы; – ведение внутренней стороной левой стопы; – ведение серединой подъема правой стопы; – ведение серединой подъема левой стопы и т.п.	Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера, оставив мяч на максимальной скорости, создать круг	10–12	6–8

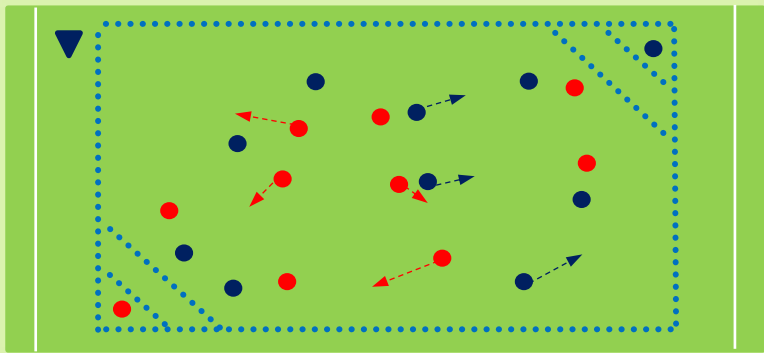
Игра «Игра по номерам»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Площадка 9–20 на 15–30 м. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренер выкрикивает цифру, например, «Два, три, четыре, пять!» и т.д. При этой команде игроки бросают свой мяч и за 4–5 секунд образуют группу, взявшись за руки из такого количества людей, какая названа цифра. Тем, кто не организовался в группы, засчитывается штрафное очко. Побеждает тот игрок, у которого меньше всего штрафных очков. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: – ведение внешней стороной правой стопы; – ведение внешней стороной левой стопы; – ведение внутренней стороной правой стопы; – ведение внутренней стороной левой стопы; – ведение серединой подъема правой стопы; – ведение серединой подъема левой стопы и т.п.	Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера, оставив мяч на максимальной скорости, создать группы	10–12	6–8

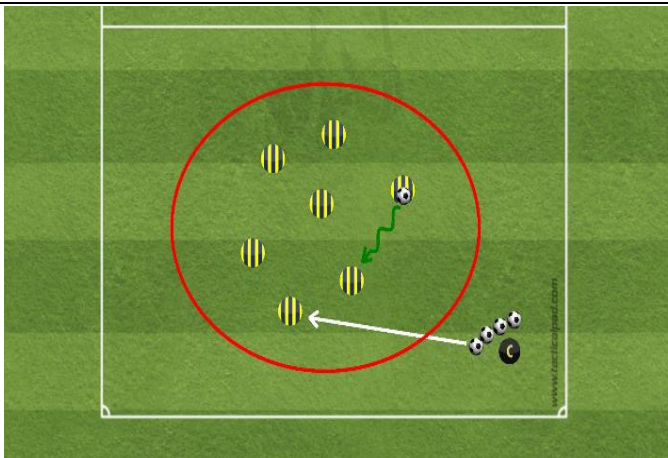
Игра «Кто быстрее»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Размечаются 1–2 круга радиусом 2,5–4 м (в зависимости от размера спортивной площадки). В 2–4 м по разным сторонам круга на одинаковом расстоянии друг друга устанавливаются четыре конуса/фишки. В каждом круге располагаются 5–8 игроков у каждого мяч. Играющие выполняют ведение мяча, по сигналу тренера игроки берут мяч в руки и бегут к ближайшему конусу, оббегают его и возвращаются в круг. Победителем становится тот, кто первым всебежал в круг. Вариант: после сигнала -ведение мяча ногой и обвод стойки, вернувшись в круг	Ведение мяча ногой под контролем, стараясь не касаться мяча партнера	10–12	10–12 серий, после 4–5 серий – пауза 30–40 секунд

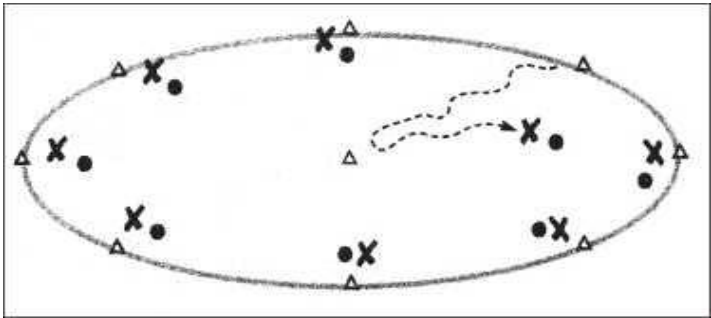
Игра «Мяч ловцу»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Размечаются 1–2 площадки (в зависимости от количества игроков) 8–12 х 8–12 м. На двух противоположных углах обозначаются два треугольника 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1 м проводится линия, образуя коридор «нейтральная зона». По середине площадки отмечается центр. Играющие делятся на две равные команды и надевают разного цвета манишки; в каждой выбирают капитана и ловца. Ловцы становятся в треугольник, капитаны – у центра. Остальные игроки размещаются на площадке лицом к своим ловцам. Тренер бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки стремятся путем передач бросить мяч ловцу, чтобы он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч, подвести его и бросить своему ловцу. В нейтральную зону не заходят ни защитники, ни ловцы. После того, как ловец из какой-нибудь команды поймал мяч на лету, игра начинается снова. Правила: бегать с мячом не разрешается (с мячом – не более двух шагов, на третьем – передача); мяч считается пойманным ловцом, если он пойман с воздуха, если мяч вылетел за пределы площадки, его выбрасывает игрок «противника»; нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За это нарушение назначается штрафной бросок: пострадавший встает за 5–6 м от своего ловца и бросает ему мяч, между ними может стоять один защитник и пытаться отбить мяч	Как можно быстрее доставить мяч ловцу быстрыми передачами и перемещением в открытые зоны; – как можно быстрее перехватить мяч, перекрыв линию передачи	10–12	

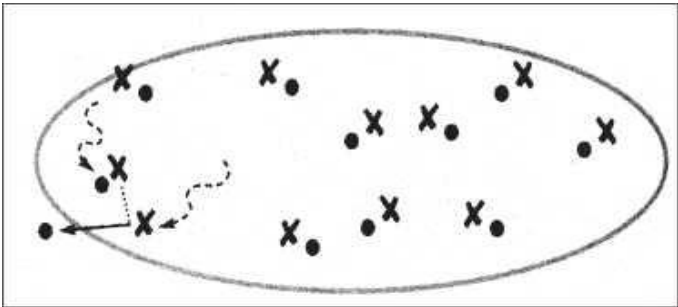
Игра «Салки в группе»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–7 м или 1–2 площадки 8–12 на 8–12 м. Играющие располагаются в замкнутом пространстве, один из них – с мячом. Игрок с мячом должен вести мяч и осалить рукой одного из игроков без мяча. Игрок, которого осалили, берет мяч и становится водящим. Тренер в течение игры добавляет еще мячи, тем самым водящих постепенно становится больше, но не более трех. Используются различные способы ведения мяча.	– При ведении мяча стараться держать мяч под контролем; – игроки без мяча чаще меняют направления бега	10–12	3–4 серии с паузой отдыха между повторениями 1 минута

Игра «Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 круга радиусом 5–7 м. В центре круга ставят конус. По окружности, на равном расстоянии, размещают 6–9 фишек (в зависимости от количества игроков). Игроки располагаются возле фишек, у каждого – мяч. По сигналу тренера игроки выполняют ведение мяча ногой к центру круга, после чего выполняют разворот и ведут мяч к другой фишке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки выполняют ведение мяча последовательно в центр и к следующей фишке. Применяются различные способы ведения и разворотов в каждой серии игры, например: – ведение внешней стороной правой стопы; – ведение внешней стороной левой стопы; – ведение внутренней стороной правой стопы; – ведение внутренней стороной левой стопы; – разворот подошвой; – разворот внешней стороной стопы; – разворот внутренней стороной стопы	Ведение мяча под контролем; – развороты	10–12	6–8

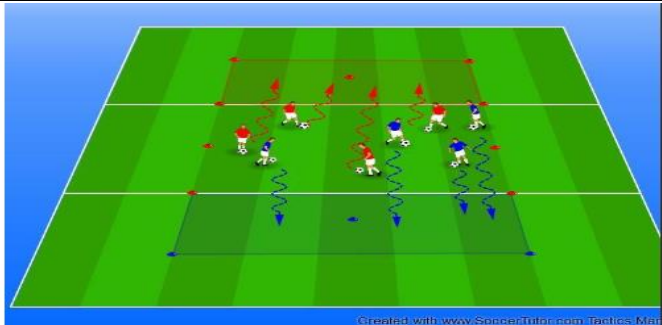
Игра «Ведение мяча с уходом от преследования»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 круга радиусом 5–8 м (в зависимости от места проведения занятий). В круге 6–12 игроков. У каждого игрока – мяч. По сигналу тренера игроки выполняют ведение мяча, в момент, когда игрок чуть отпустил от себя мяч, другой игрок пытается выбить его из круга. Потерявший мяч возвращает его в круг и продолжает ведение. Игроку, выбившему мяч за круг, присуждается очко. Выигрывает игрок, набравший больше всех очков. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: – ведение внешней стороной правой стопы; – ведение внешней стороной левой стопы; – ведение внутренней стороной правой стопы; – ведение внутренней стороной левой стопы; – ведение серединой подъема; – свободное ведение и др.	Ведение мяча под контролем; – при ведении прикрывать мяч корпусом	10–12	6–8

Игра «Салки “зайцы”-“волки” с мячом в ногах у “зайца”»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки 10–15 на 10 х 15 м (в зависимости от количества игроков). Пример: 12 игроков, три водящих («волки») и девять убегающих («зайцы»). «Зайцы» находятся с мячом в ногах и имеют «хвост» (заправленная манишка на поясе со стороны спины). У «волков» в руках манишка, отличающаяся цветом от «зайцев». По сигналу тренера «волки» пытаются вытащить «хвост» и «зайцев». Если «волк» вытащил манишку у «зайца» или у «зайца» при ведении мяч выкатился за периметр обозначенной площадки, игроки меняются ролями и манишками. Запрещено убегать от «волка», не владея мячом, а также пересаливать игрока в ближайшие 3 сек. Вариации: «хвост» спереди или сбоку; увеличить или уменьшить количество «зайцев» или «волков»	– Убегающие («зайцы») при ведении мяча различным способом контролируют его в ногах при частой смене направления движения и быстро оценивают ситуацию, не давая вытащить «хвост»	10–12	Через 4–5 минуты – пауза 30–40 секунд

Игра «Дом»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 квадрата 10–15 на 10–15 м и примыкающие к нему с противоположных сторон две зоны 10–15 на 1,5 м («дома»). В каждом квадрате располагаются 8–12 человек. Играющие делятся на две команды (например, «синие» и «красные»), у всех играющих – мячи. Все игроки выполняют ведение мяча в квадрате по заданию тренера. По команде тренера «синие» игроки ловят «красных», а игроки команды «красных» стремятся убежать с мячами в свою зону («дом»), и наоборот. Задания по ведению мяча: – одной и той же ногой («ведущей» и «не ведущей»); – с его касаниями поочередно внутренней и внешней частями подъема стопы; – произвольное	– Ведение мяча под контролем, не сталкиваясь с другими игроками и их мячами; – как можно быстрее реагировать на сигнал тренера (убежать или догнать)	10–12	6–9 серий, после трех серий – пауза 20–30 секунд

Игра «Спастись»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 квадрата 12–15 на 12–15 м и три зоны 12–15 на 1,5–2 м, примыкающие к трем сторонам квадрата. 8–12 играющих с мячами располагаются в квадрате. Игроки выполняют ведение мяча в квадрате. По сигналу тренера играющие должны выполнить ведение мяча в одну из трех зон: – по команде тренера «вода желтая» – в желтую зону; – по команде тренера «вода красная» – в красную зону; – по команде тренера «вода синяя» – в синюю зону. Тот игрок, который последним переместится с мячом из квадрата в указанную тренером зону, считается проигравшим. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: – ведение мяча произвольно; – ведение мяча одной и той же ногой (правой или левой) определенным способом; – ведение мяча «самолет» – игроки выполняют ведение мяча, разведя руки в стороны	– Ведение мяча под контролем, не сталкиваясь с другими игроками и их мячами; – как можно быстрее реагировать на сигнал тренера	10–12	6–9 серий, после трех серий – пауза 20–30 секунд

Игра «Сети» («Салки с неводом»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 площадки 10–24 на 10–24 м (квадрат или прямоугольник). Игроки делятся на две команды по 3–8 человек, у играющих одной из команд – мячи. Играющие без мячей, взявшись за руки, стремятся поймать всех играющих, владеющих мячом, которые стараются избежать этого, выполняя ведение мяча по всей площадке. В ходе ловли играющих с мячом игроки без мячей не должны разъединяться. Затем команды меняются заданием. В игре побеждает та команда, которой удастся поймать всех играющих из другой команды за меньшее время. Вариант игры: начинает ловить играющих с мячом один водящий без мяча, а затем каждый пойманный игрок присоединяется к водящему, они берутся за руки и, образуя тем самым сеть, пытаются осалить других убегающих. Применяются различные способы ведения мяча	– Игроки без мячей должны как можно быстрее поймать всех игроков с мячами; – игроки с мячами при ведении мяча должны использовать обманные движения	10–12	6–8

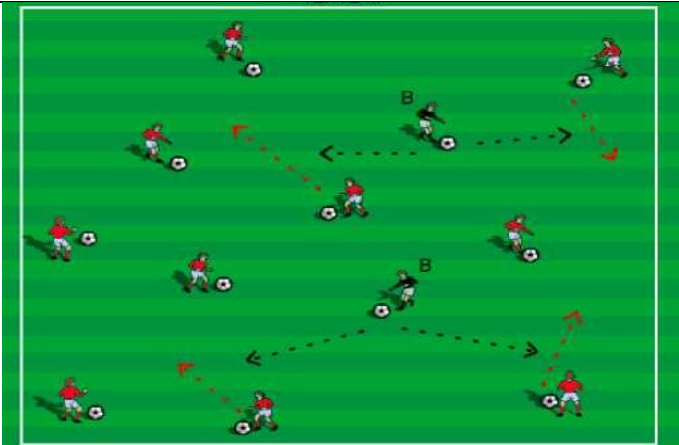
Игра «Пройти через линию ворот»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 круга радиусом 5–8 м или 1–2 квадрата 10–15 на 10–15 м, внутри которого обозначаются 4–7 ворот шириной 1 м. 5–10 играющих располагаются с мячами в круге. Игроки выполняют ведение мяча в ограниченном пространстве по заданию тренера. По команде тренера играющие должны за 10–15 сек сделать максимально большое количество проходов через линию ворот. Тот игрок, который чаще других пройдет через линию ворот, считается победителем. При этом играющие должны громко считать количество проходов. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: – ведение мяча произвольно; – ведение мяча одной и той же ногой (правой или левой) определенным способом; – попеременное ведение мяча	Ведение мяча под контролем, не сталкиваясь с другими игроками и их мячами; – пройти как можно больше ворот	10–12	6–9 серий игры с паузами после трех серий 30–40 секунд

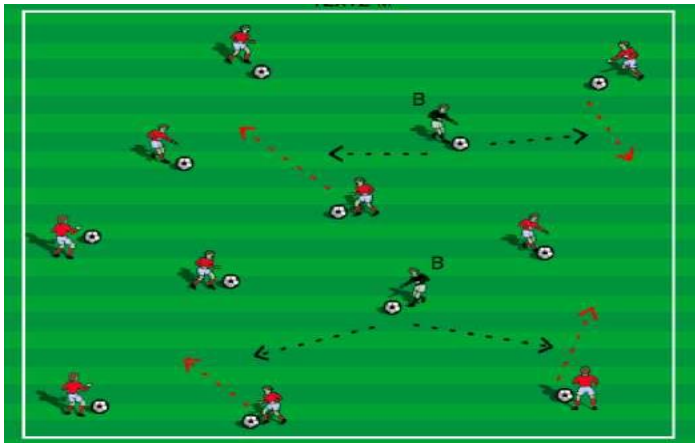
Игра «Хвостики» (с мячом)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки 8–24 на 8–24 м (квадрат или прямоугольник). Игроки располагаются в ограниченном квадрате/прямоугольнике, у каждого – мяч, за спиной висит «хвост» (манишка, заправленная в шорты). По сигналу тренера игроки, выполняя ведение мяча различными способами, должны за определенное время «украсть» друг у друга как можно больше «хвостиков» и, выполняя дриблинг, не дать вытащить «хвост» у себя. Игроки, у которых вытащили «хвост», выбывают из игры. Побеждает тот, кто больше всех «украл» «хвостов»	Игроки, выполняя ведение мяча, дриблинг, стараются вытащить «хвосты» и не дать их вытащить у себя	10–12	6–10 серий, после 3–4 серий – пауза 30–40 секунд

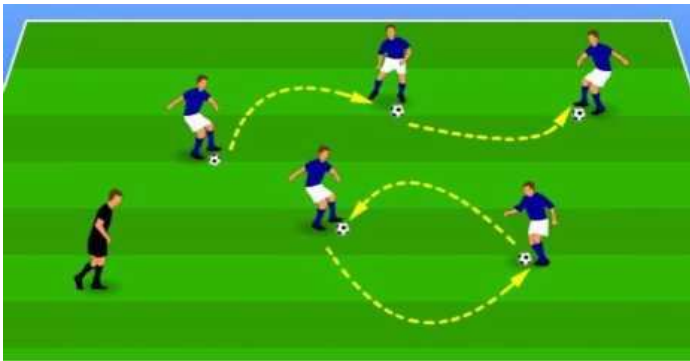
Игра «Салки с мячом в ногах»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки 10–15 на 10–15 м (в зависимости от количества игроков). Пример: 12 игроков, два водящих и 10 убегающих. У каждого игрока – мяч. Водящие игроки отличаются от убегающих манишкой в руках (какого-нибудь цвета). По сигналу тренера водящие игроки, контролируя мяч, должны осалить убегающих игроков рукой, касаясь любой части тела. Убегающие игроки, контролируя мяч, стараются не быть осаленными. В том случае, если водящий игрок осалил убегающего или у убегающего игрока мяч выкатился из-под контроля за периметр площадки, игроки меняются ролями. Запрещено салить игрока или убегающего, не владеющего мячом, а также пересаливать игрока в течение 3 сек	– Убегающие при частой смене направления движения и контроля мяча не позволяют себя осалить; – водящие, контролируя мяч, стараются как можно быстрее осалить убегающих	10–12	Через 4–5 мин – пауза 30–40 секунд

Игра «Салки с ранением с мячом в ногах»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки 10–15 на 10–15 м (в зависимости от количества игроков). Пример: 12 игроков, два водящих и 10 убегающих. У каждого игрока – мяч. Водящие игроки отличаются от убегающих манишкой в руках (какого-нибудь цвета). По сигналу тренера водящие игроки, контролируя мяч, должны осалить убегающих игроков рукой, касаясь любой части тела. Убегающие игроки, контролируя мяч, стараются не быть осаленными. В том случае, если водящий игрок осалил убегающего или у убегающего игрока мяч выкатился из-под контроля за периметр площадки, игроки меняются ролями. Новый водящий игрок должен держаться одной рукой за осаленное место («ранение»), а другой рукой пытаться осалить убегающих. Запрещено салить игрока или убегающего, не владеющего мячом, а также пересаливать игрока в течение 3 сек	– Убегающие при частой смене направления движения и контроля мяча не позволяют себя осалить; – водящие, контролируя мяч, стараются как можно быстрее осалить убегающих	10–12	Через 4–5 мин – пауза 30–40 секунд

Игра «Кто лишний»

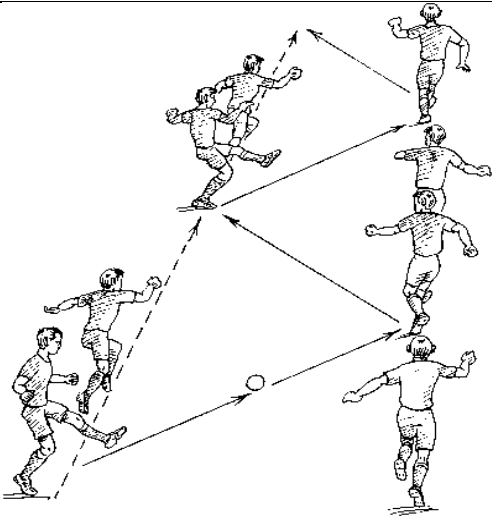
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначается площадка 8–20 на 8–20 м (в зависимости от количества игроков). У каждого игрока – мяч. Игроки ведут мяч под контролем со сменой направления движения. По команде тренера «Меняемся!» игроки оставляют свой мяч и стараются захватить (овладеть) один мяч ближнего игрока. Чтобы игра была интересней, после каждой команды тренер выбрасывает один дополнительный мяч, тем самым игроки становятся более сконструированными и начинают двигаться быстрее. Тот игрок, который последним овладеет мячом, получает штрафное очко. Выигрывает игрок, у которого меньше всего штрафных очков	– Ведение мяча различными способами с изменением направления движения; – как можно быстрее реагировать на сигнал тренера	10–12	8–12 повторений, после 4 повторений – пауза 20–30 секунд

Игра «Приветствие»

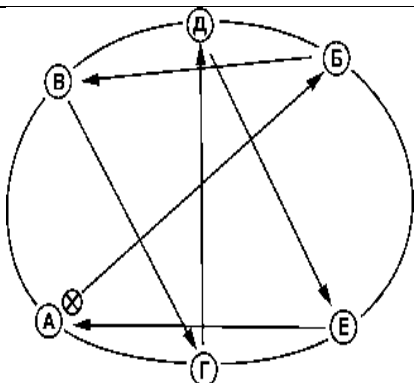
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки 8–20 на 8–20 м (в зависимости от количества игроков). У каждого игрока – мяч. Игроки ведут мяч ногой, используя различные способы под контролем со сменой направления движения. Перемещаясь рядом друг с другом и в момент встречи, приветствуют друг друга, соприкасаясь ладонями, произнося при этом свои имя и фамилию. Варианты: – контактом «мяч в мяч»; – ведение мяча заданным способом; – ведение мяча определенной ногой; – свободное ведение	– Ведение мяча различными способами с изменением направления движения	8–10	6–10 повторений, после 3–4 повторений – пауза 20–30 секунд

5. Подвижные игры и упражнения передачи (удар) мяча ногой и остановка мяча

Упражнение «Передачи мяча в парах в движении»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Упражнение проводится в парах. Партнеры встают в 4–5 м друг от друга с одной стороны площадки, на одну пару - один мяч. Продвигаясь вперед, игроки попеременно выполняют передачи (удары) мяча внутренней стороной стопы в два касания. По мере освоения упражнения по технике выполнения передачи выполняются в одно касание	Точные передачи внутренней стороной стопы	8–10	Через 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

Упражнение «Передача мяча по кругу»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 круга радиусом 4–5 м. По окружности встают 6–10 игроков и выполняют передачи (удары) мяча друг другу внутренней стороной стопы в два касания. Передачу рядом стоящему игроку не следует выполнять. По мере освоения упражнения по технике выполнения передачи выполняются в одно касание	Точные передачи внутренней стороной стопы	8–10	Через 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

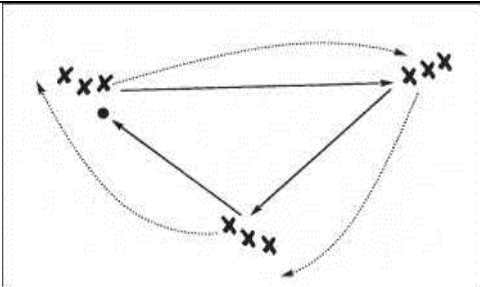
Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест вперед»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 6–8 м. В каждой группе – 2–4 игрока. Первый игрок из одной из группы выполняет передачу (удар) мяча внутренней стороной стопы первому игроку из другой группы и ускоряется вперед по небольшой дуге, занимая место в конце другой группы и т.д. Игрок, которому была сделана передача, останавливает мяч и вторым касанием выполняет передачу игроку противоположной команды, затем ускоряется к противоположной колонне. Применяются различные способы передачи и остановки мяча в каждой серии игры, например: – передача мяча внутренней или внешней стороной стопы (правой, левой ногой); – остановка мяча подошвой или внутренней стороной стопы (правой, левой ногой). По мере освоения упражнения и техники выполнения передачу можно выполнять в одно касание. В зависимости от количества игроков на площадке располагаются несколько групп	Отработка коротких передач; – отработка остановки мяча	8–10	Через 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

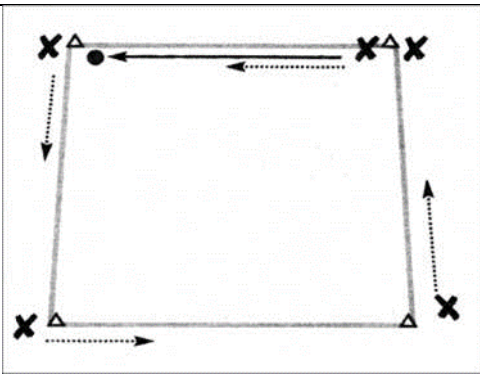
Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
Две группы игроков выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 6–8 м. В каждой группе 2–4 игрока. Первый игрок из одной из группы выполняет передачу (удар) мяча внутренней стороной стопы первому игроку из другой группы и перемещается назад, занимая место в конце своей группы. Игрок, которому была сделана передача, останавливает мяч и вторым касанием выполняет передачу игроку противоположной команды, затем также занимает место в конце своей группы и т.д. Применяются различные способы передачи и остановки мяча в каждой серии игры, например: – передача мяча внутренней или внешней стороной стопы (правой, левой ногой); – остановка мяча подошвой или внутренней стороной стопы (правой, левой ногой). По мере освоения упражнения и техники выполнения передачу можно выполнять в одно касание. В зависимости от количества игроков на площадке располагаются несколько групп	Отработка коротких передач; – отработка остановки мяча	8–10	Через 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

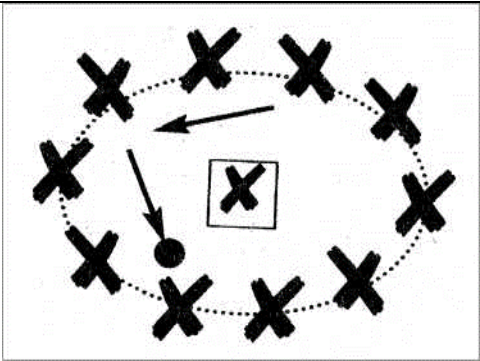
Упражнение «Передача мяча в треугольнике»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Три группы игроков располагаются в форме треугольника на расстоянии 7–10 м. В каждой группе 2–4 игрока. Первый игрок из одной из групп выполняет передачу (удар) мяча внутренней стороной стопы первому игроку из другой группы, перемещается следом за мячом и встает в конце группы. Игрок, которому была сделана передача, останавливает мяч и вторым касанием выполняет передачу игроку другой группы и также перемещается в конец этой группы и т.д. Применяются различные способы передачи и остановки мяча в каждой серии игры, например: – передача мяча внутренней или внешней стороной стопы (правой, левой ногой); – остановка мяча подошвой или внутренней стороной стопы (правой, левой ногой). По мере освоения упражнения и техники выполнения передачу можно выполнять в одно касание. В зависимости от количества игроков на площадке располагаются несколько групп. Упражнение выполняется против и по часовой стрелке	Отработка коротких передач; – отработка остановки мяча	8–10	Через 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

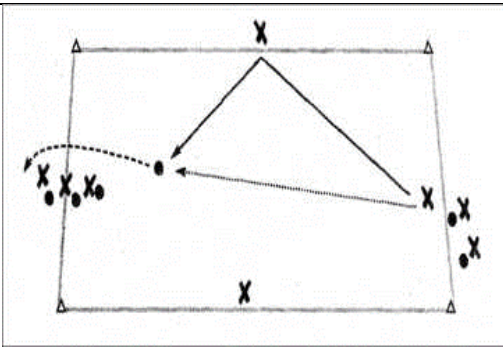
Упражнение «Передача мяча в движении»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 2–4 квадрата (в зависимости от количества игроков) 6–10 м. Пять игроков располагаются в углах квадрата. В одном из углов – двое. Один из них, владеющий мячом, выполняет передачу (удар) мяча внутренней стороной стопы игроку, находящемуся в правом или левом углу от него, перемещается следом за мячом и занимает его место. Игрок, которому была сделана передача, выполняет остановку/прием мяча внутренней стороной стопы в сторону и вторым касанием выполняет передачу игроку, находящемуся в другом углу, и также перемещается на его место и т.д. По мере освоения упражнения и техники выполнения передачу можно выполнять в одно касание. В зависимости от количества игроков на площадке располагаются несколько групп. Упражнение выполняется против и по часовой стрелке	Отработка коротких передач; – отработка остановки/прием мяча	8-10	Через 4-5 минут – пауза 30–40 секунд

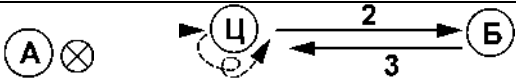
Игра «Короткие передачи»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 8–12 игроков берутся за руки на всю длину вытянутых рук, образуя широкий круг. Один игрок становится в центре круга. Игроки начинают выполнять передачи различными способами друг другу, не размыкая рук, но так, чтобы игрок, находящийся в кругу, не мог перехватить мяч. Центральный игрок передвигается только шагом. Игрок, виновный в потере мяча из-за неточной передачи, становится водящим. Передачи выполняются в одно-два касания	Отработка коротких передач	8–10	Через 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

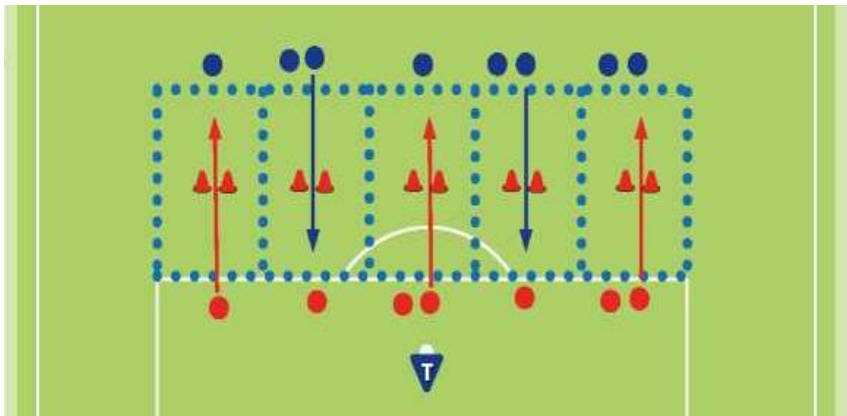
Упражнение «Комбинация “стенка”»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Две группы игроков выстраиваются на расстоянии 10–15 м друг от друга, а двое располагаются посередине площадки в 8–10 м друг от друга. Игроки из каждой группы выполняют передачу внутренней стороной стопы одному из игроков, находящихся в середине, который в одно касание возвращает мяч сделавшему ему передачу. Получив ответный пас, он останавливает мяч (подошвой или внутренней стороной стопы) и бежит в конец противоположной группы. Следующий игрок повторяет это действие, но отдает передачу в другом направлении, разыгрывая «стенку» в противоположном направлении. Рекомендация: стараться одновременно отдавать передачу игрокам, находящимся в середине площадки	Отработка коротких, средних передач; – остановка мяча	8–10	Через 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

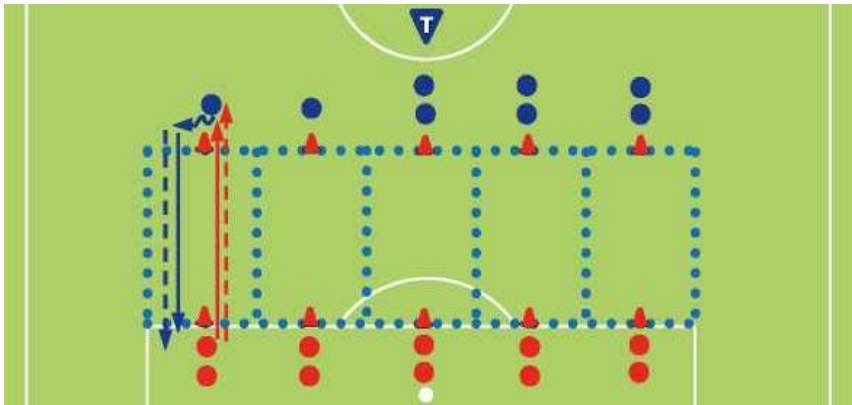
Упражнение «Передача мяча в тройках через центр»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Упражнение выполняется в тройках. Партеры встают на одной линии в 8–12 м друг от друга. Игрок А выполняет передачу мяча низом игроку Ц, который разворачивается на 180° и выполняет передачу игроку Б. Последний, приняв мяч, вновь выполняет передачу игроку Ц. Игроки А и Б выполняют передачу внутренней стороной стопы в одно-два касания, а игрок Ц не имеет в этом ограничений. Прием мяча необходимо выполнять внутренней стороной стопы или подошвой. Через определенное количество времени игроки А и Б меняются с игроком Ц	Отработка коротких, средних передач; – остановка мяча	8-10	1 серия 1–2 минуты

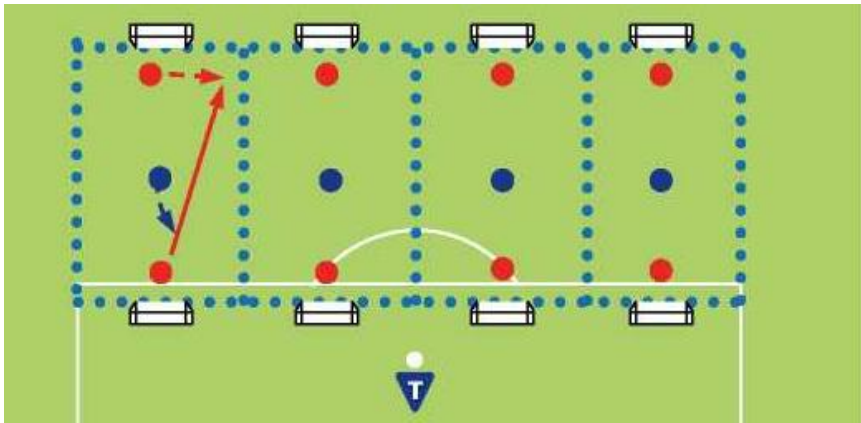
Игра «1 x 1 – передачи на точность»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Площадка 8–15 x 4–8 м. На одной площадке – 2–4 игрока. На середине площадки ворота из конусов/фишек шириной 1 м. Игроки располагаются на лицевых линиях. Они поочередно выполняют передачи друг другу, стараясь попасть в ворота. За каждое попадание в ворота начисляется одно очко. Удары выполняются внутренней стороной стопы. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой, а остановка мяча – внутренней стороной стопы или подошвой. Игра продолжается до определенного тренером количества очков или определенное количество времени. Упражнение может состоять из несколько игр. Победитель определяется по наибольшему количеству очков. После каждой игры можно менять игроков в парах (победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)	Отработка коротких, средних передач; – остановка мяча	8–12	8–12

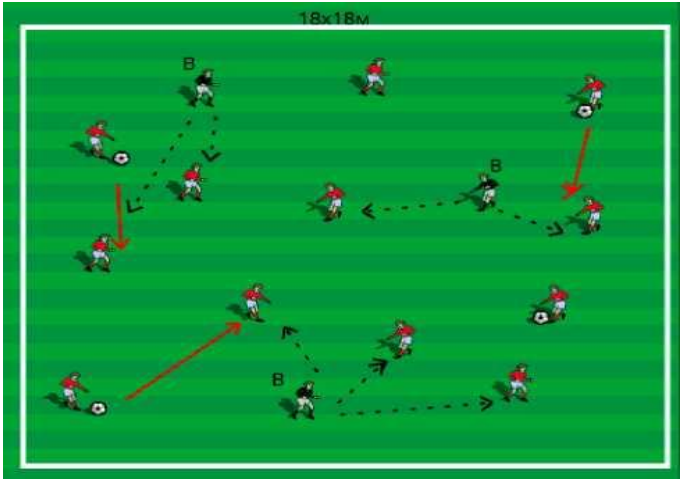
Игра «1х1 – прием мяча с уходом в сторону»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Площадка 8–15 х 4–8 м. На одной площадке – 2–4 игрока. На лицевых линиях по одному конусу/фишке с разных сторон. Игроки располагаются за конусами. Они поочередно выполняют передачи друг другу внутренней стороной стопы, принимая мяч внутренней стороной стопы с уходом в сторону. В разных сериях передачи и прием мяча выполняются как правой, так и левой ногой. При участии в упражнении трех или четырех игроков можно выполнять перемещение после передачи в группу напротив	Отработка коротких, средних передач; – остановка мяча	8–12	8–12

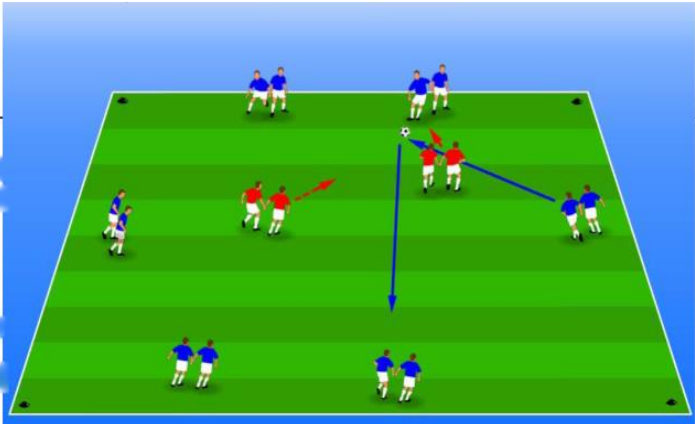
Игра «2 х 1»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Площадка 6–12 х 10–15 м. На каждом поле – двое малых ворот шириной 1,5–2 м, обозначенных конусами или фишками. Игра 2 х 1, задача владеющих мячом – выполнить передачи друг от друга, открываясь из-за спины обороняющегося. Обороняющийся игрок при перехвате или отборе мяча забивает гол в одни из малых ворот. На одном поле – 3–6 игроков. Игрок, потерявший мяч, заменяет обороняющегося. Игроки периодически меняются после определенного количества времени или серий	Выполнять передачи; – открывание в свободную зону	10–12	8–12

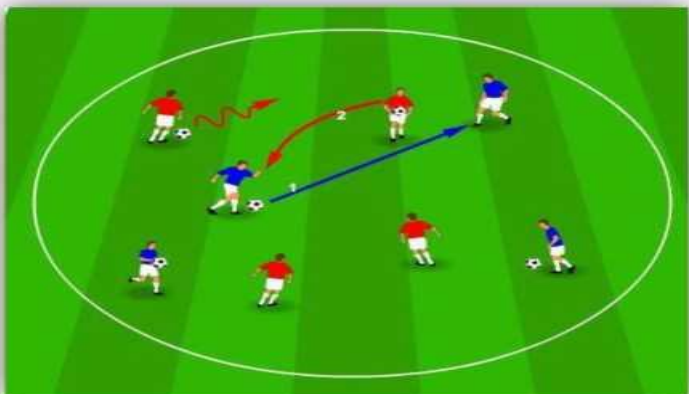
Игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки (квадрат и прямоугольник) 12–20 на 12–20 м. В игре принимают участие 12–15 игроков, из них 2–3 водящих. 3–4 убегающих игроков с мячами в ногах, оставшиеся игроки – без мячей. Водящие игроки – без мячей и отличаются от убегающих манишкой в руках. По сигналу тренера водящие игроки должны осалить рукой убегающих игроков без мячей. Убегающие игроки выполняют передачу мяча ногой партнеру при частой смене направления движения и оценке ситуации, не позволяют себя осалить. В случае, если водящий игрок осалил убегающего или у убегающего игрока мяч выкатился из-под контроля за периметр площадки, а также убегающий игрок сделал безадресную передачу, игроки меняются ролями. Запрещено салить игрока или убегающего, не владеющего мячом, а также пересаливать игрока в течение 3 сек	– Убегающие при частой смене направления движения и контроля мяч, не позволяют себя осалить; – убегающие должны выполнять точную передачу мяча партнеру; – водящие стараются как можно быстрее осалить убегающих	10–12	Через 4–5 мин – пауза 30–40 секунд

Игра «Квадрат по парам»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игра
 Обозначается площадка 12–20 на 22–30 м (в зависимости от количества игроков). Играющие, взявшись за руки, образуют пары, в середине – две пары водящих. Игроки передают мяч, взявшись за руки, а пары, находящиеся в центре, пытаются перехватить мяч. Пара, которая перехватила мяч, становится водящей, а пара, совершившая неточную передачу – отбирающей. Первая передача в начале игры и возобновление игры после отбора должны быть свободными (без перехвата)	– Быстрые и точные передачи; – перемещение в открытые зоны; – перехватить мяч, перекрыв линию передачи	10–12	Через 4–5 минуты – пауза 30–40 секунд

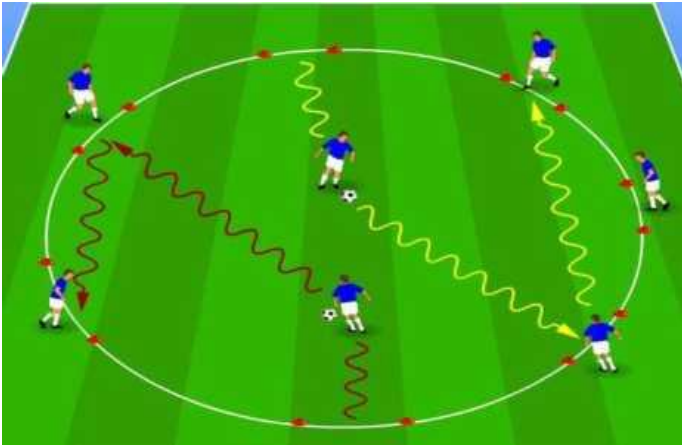
Игра «Верх-низ»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 круга (радиус 5–7 м) или 1–2 квадрата 10–15 на 10–15 м. На каждой площадке находятся 7–10 игроков, из них 1–2 игрока с мячом в руках, 3–4 игрока с мячом в ногах и 3–4 игрока без мячей. По сигналу тренера играющие начинают двигаться в ограниченном пространстве: игроки с мячом в ногах выполнять ведение и передачу свободному партнеру и сразу получить мяч в руки и наоборот. Игра повышает уровень концентрации внимания, необходимый уровень быстроты переключения между двумя формами активности	– Ведение мяча под контролем; – точные передачи внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	10–12	6–8 серий, после 2–3 – серий пауза 30–40 секунд

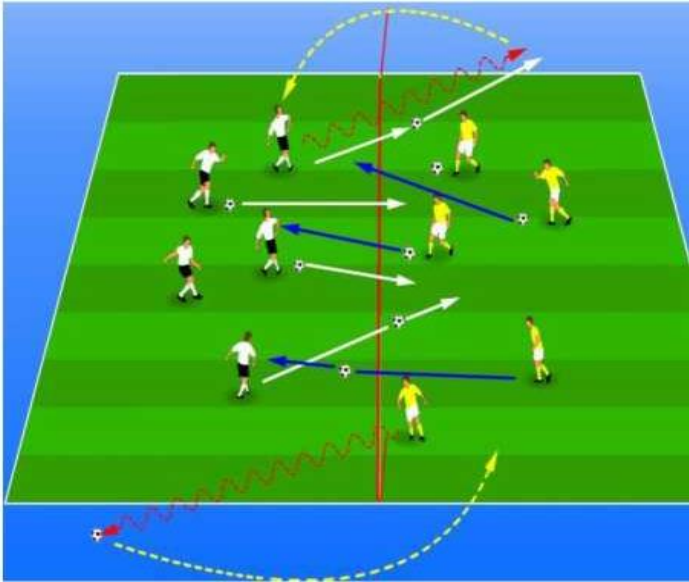
Игра «Передача и прием мяча»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки 10–20 на 10–20 м (в зависимости от количества игроков). 8–12 игроков располагаются в квадрате и делятся на тройки или четверки, которые отличаются разного цвета манишками. Игра проводится с 2–4 мячами. Игроки в тройках/ четверках выполняют передачи в свободной форме между собой в движении. Играющие должны быстро оценивать ситуацию, используя при этом два касания (прием-передача внутренней стороной стопы). В зависимости от степени освоения упражнения можно играть в одно касание	– Точность передач; – правильный прием мяча (в зависимости от ситуации); – постоянное перемещение и изменение положение корпуса для удобного приема или передачи мяча	10–12	После 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

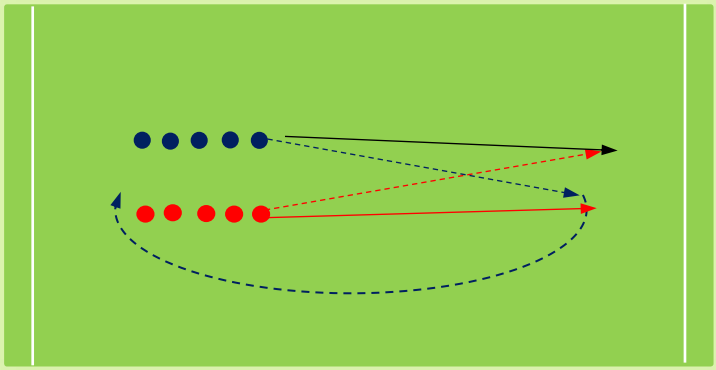
Игра «Знакомство»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 круга радиусом 5–8 м (в зависимости от количества игроков и инфраструктуры). 6–12 игроков располагаются по периметру круга. В игре используются 1–2 мяча. Игрок выполняет передачу мяча (внутренней стороной стопы) игроку, стоящему напротив (предварительно назвав его имя), и занимает его позицию. Играющий осуществляет прием мяча внутренней стороной стопы (в момент приема называет также свое имя)	– Точность передач; – правильный прием мяча (в зависимости от ситуации); – постоянное перемещение и изменение положение корпуса для удобного приема или передачи мяча	10–12	После 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

Игра «Точность»

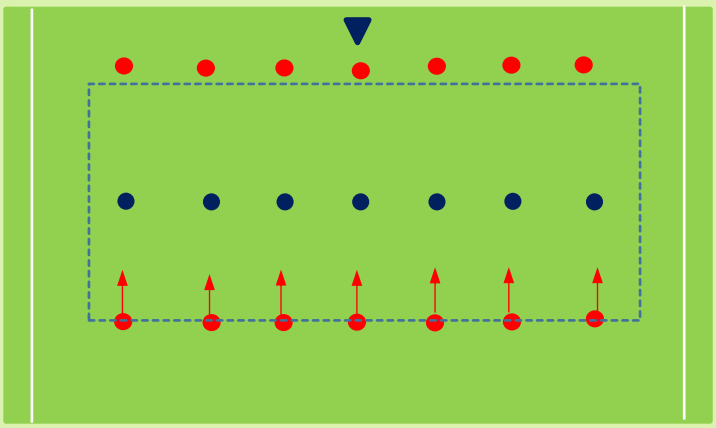
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначается площадка 10–15 на 20–30 м (в зависимости от количества игроков и инфраструктуры). Площадку делят на две равные половины. Игроки делятся на две команды, у каждого играющего – мяч. Игроки все одновременно совершают удар по мячу внутренней стороной стопы через центральную линию и рассчитывают силу удара так, чтобы мяч остался на стороне соперника. Если мяч после удара покинул поле соперника, игрок, совершивший неточный удар, должен вернуть мяч на свою половину поля ведением за пределами поля. Нельзя останавливать мяч. Он сам должен остановиться. Игроки одной команды могут делать передачи друг другу. Игра включает в себя элементы соревновательности. Выигрывает тот, кто после 1 минуты игры оставит больше мячей на поле соперника	– Правильно рассчитать силу удара по мячу внутренней стороной стопы	8–10	

Игра «За мячом противника»

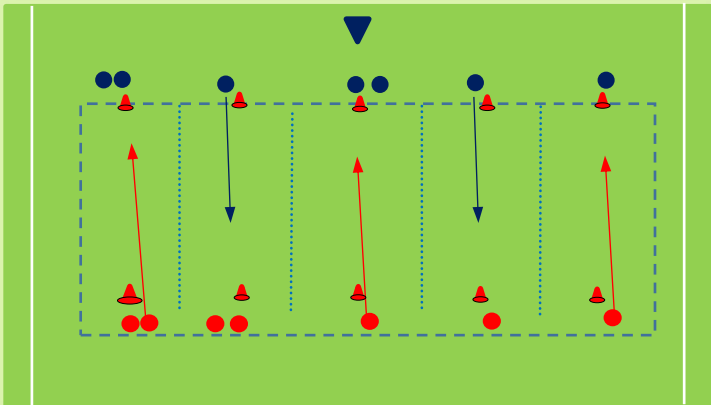
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Пары игроков располагаются в двух колонках. У каждого игрока – мяч. Игроки выполняют несильный удар по мячу внутренней стороной стопы на 10–15 м. После удара каждый игрок выполняет ускорение за мячом партнера, догнав его, они возвращаются обратно, выполняя ведение мяча, и встают в конец своей колонны. Возможен вариант выполнения упражнения в двух группах на двух площадках. Вариант: возвращаясь обратно, выполнять обвод стояк/фишек (4–5 шт.)	Удар по мячу внутренней стороной стопы; рассчитывая силу удара – ведение мяча; – стартовое ускорение	10–12	

6. Подвижные игры и упражнения, удар по мячу ногой, головой

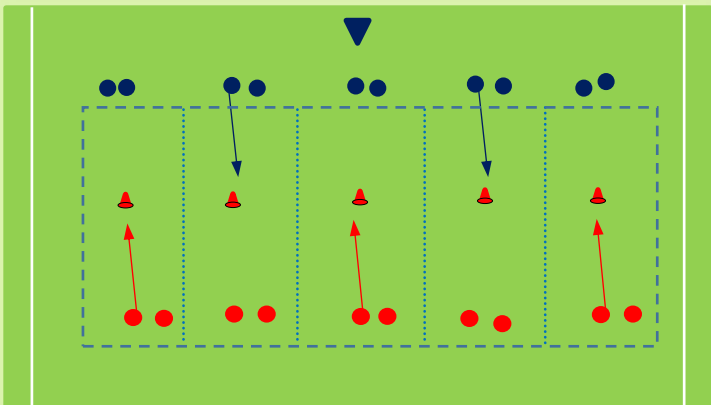
Игра «Вышибалы»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Три группы. Размер поля 9–15 на 18–30 м. Одна команда располагается в центре поля, две другие – на лицевых линиях. Все мячи находятся на одной стороне. Игроки по сигналу тренера выполняют удары, стараясь попасть в игроков в центре поля. Игроки, в которых попал мяч, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки. Удары выполняются средней частью подъема. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Команды поочередно заходят в центр поля. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится команда, дольше всех находившаяся в центре поля	Как можно быстрее «выбить» всех игроков команды в центре поля	10–15	3–5

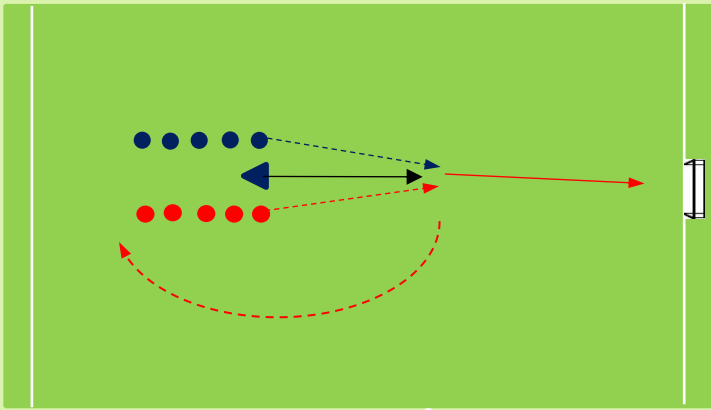
Игра 1 x 1 «Снайпер»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 На одном поле – 2–4 игрока, размер поля 10–15 на 4–6 м. На лицевой линии каждого игрока – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь сбить конус. За каждое попадание в конус начисляется одно очко (гол). Удары выполняются средней частью подъема. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определенного тренером количества очков (голов) или определенное количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, сбивший больше всех конусов. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)	Сбить конус на лицевой линии поля соперника	10–15	3–5

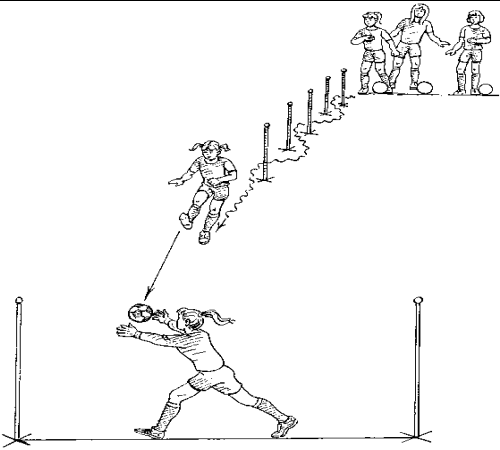
Игра 1 x 1 «Перестрелка»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 На одном поле находятся 2–4 игрока, размер поля 15–18 на 8–10 м. В середине каждого поля – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь попасть в конус. За каждое попадание в конус начисляется одно очко (гол). Удары выполняются средней частью подъема. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определенного тренером количества очков (голов) или определенное количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, набравший больше всех очков. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим)	Попасть мячом в конус в центре поля	10–15	4–6

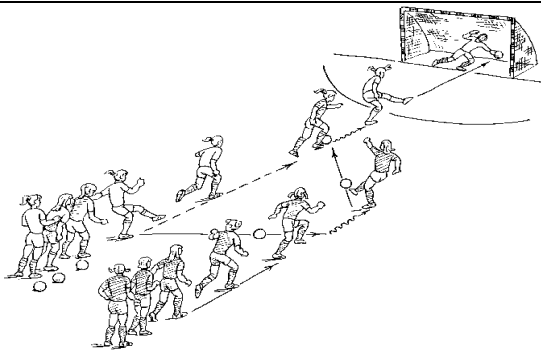
Старты с ударом в ворота

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Пары игроков располагаются в двух колоннах в 10–15 м от ворот. Размер ворот – 1,5 х 1; 3 х 2 м. Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед между игроками. Игроки на максимальной скорости догоняют мяч и бьют в ворота. После удара переходят в другую колонну. Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером от 5 до 10 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяются тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков. Возможен вариант выполнения упражнения в двух группах на двух площадках. В малые ворота упражнение выполняется без вратарей, в ворота 3 х 2 м – на усмотрение тренера и по желанию детей	Забить мяч ударом в ворота, опередив соперника	10–15	4–6

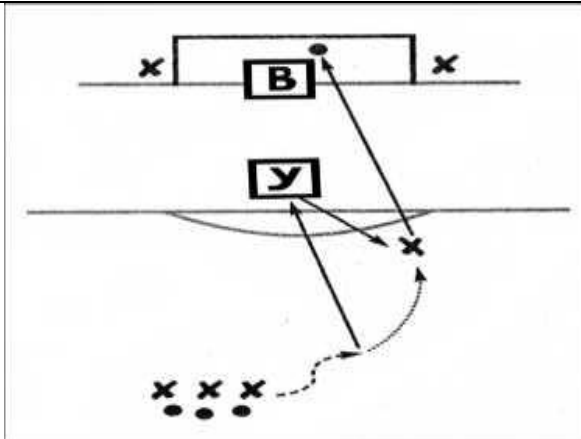
Упражнение «Обвод стоек и удар в ворота»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Игроки располагаются в колонне, у каждого – мяч. Впереди колонны, в 1,5–2 м друг от друга, устанавливаются 4–5 конуса/фишки. Последний конус размещают в 10–12 м от ворот. Игроки поочередно обводят конусы змейкой и с 7–9 м выполняют удар по мячу ногой в ворота, которые защищает вратарь. Упражнение может выполняться в обе стороны спортивного зала или футбольной площадки. Удары выполняются: – средней частью подъема; – внутренней частью подъема. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Варианты: колонна располагается на фланге, а стойки – по диагонали к воротам. Упражнение может выполняться в малые ворота без вратаря	Удар ногой по мячу в ворота	8–10	

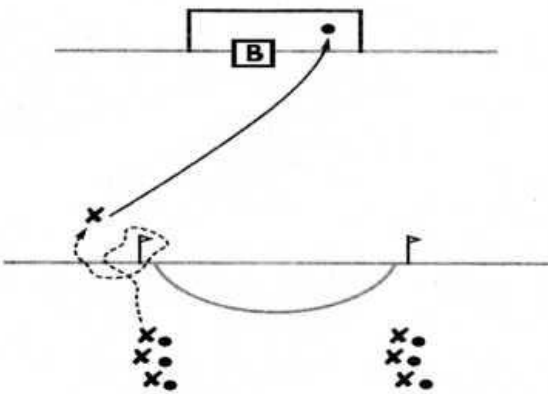
Упражнение «Передачи в парах и удар в ворота»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Игроки образуют две параллельные колонны. Колонны располагаются в 10–15 м от ворот. Головной игрок одной из колонн выполняет передачу мяча ногой вперед головному игроку другой колонны, а сам перемещается вперед в сторону ворот. Получивший мяч проходит вперед и выполняет передачу мяча ногой вперед первому. Игрок, получивший мяч, проходит вперед и с 8–12 м выполняет удар ногой по мячу в ворота, которые защищает вратарь. Передачи мяча выполнять внутренней стороной стопы. Упражнение может выполняться в обе стороны спортивного зала или футбольной площадки. Удары выполняются: – средней частью подъема; – внутренней частью подъема; – внешней частью подъема. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Упражнение может выполняться в малые ворота без вратаря	Удар ногой по мячу в ворота	8–10	

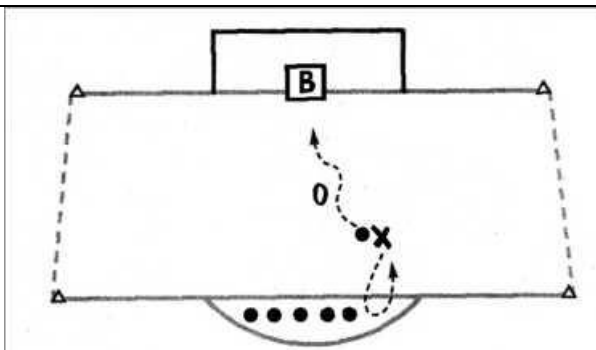
Упражнение «Удар в ворота после комбинации “Стенка”»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Игроки выстраиваются в одну колонну на расстоянии 12–15 м от ворот, у каждого – мяч. Каждый игрок по очереди выполняет передачу мяча ногой тренеру (партнеру), который дает ответную передачу вправо или влево под удар, игрок набегает и выполняет удар по мячу ногой в ворота. После удара в ворота берет мяч и встает в конец колонны. Передачи мяча выполнять внутренней стороной стопы. Упражнение может выполняться в обе стороны с/зала или футбольной площадки. Удары выполняются: – средней частью подъема; – внутренней частью подъема; – внешней частью подъема. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Упражнение может выполняться в малые ворота без вратаря	Удар ногой по мячу в ворота	8–10	

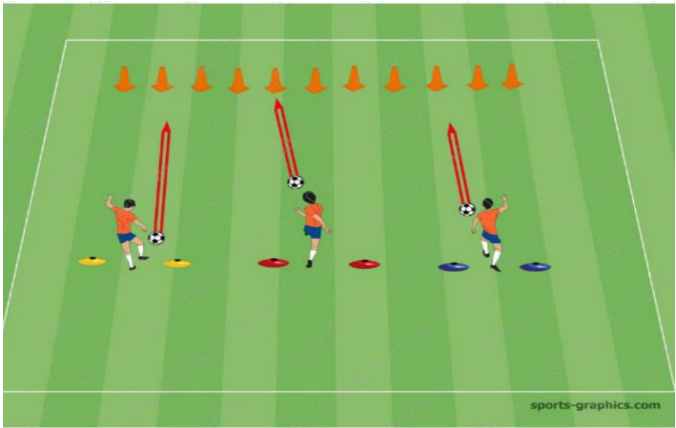
Упражнение «Отработка ударов с поворота»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Игроки выстраиваются параллельно в две колонны на расстоянии 15–20 м от ворот, у каждого – мяч. Впереди от колонн, на расстоянии 3–5 м, устанавливают конусы. Игроки выполняют ведение мяча, обводят конус (полностью), после чего с поворотом, не прекращая движения, наносят удар в ворота. После удара в ворота игрок берет мяч и встает в конец колонны. Упражнение может выполняться в обе стороны спортивного зала или футбольной площадки. Удары выполняются: – средней частью подъема; – внутренней частью подъема; – внешней частью подъема. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Упражнение может выполняться в малые ворота без вратаря	Удар ногой по мячу в ворота; – ведение и обвод конуса внутренней и внешней частью подъема	8–10	

Упражнение «Ведение мяча с ударом в ворота»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Игроки выстраиваются по середине площадки, на расстоянии 15–20 м от ворот, те у кого мяч «нападающие». Один игрок-«защитник» встает в 3–4 м от нападающих лицом к ним и спиной к воротам. Нападающий ведет мяч и старается обыграть защитника и после наносит удар в ворота любым способом. После удара в ворота игрок берет мяч и встает сзади строя. Игрок, который не смог обыграть защитника, занимает его место, а защитник выполняет функцию нападающего. Упражнение может выполняться в обе стороны спортивного зала или футбольной площадки. Упражнение может выполняться в малые ворота без вратаря	Удар ногой по мячу в ворота; – ведение и обманные движения (финты), дриблинг	8–10	

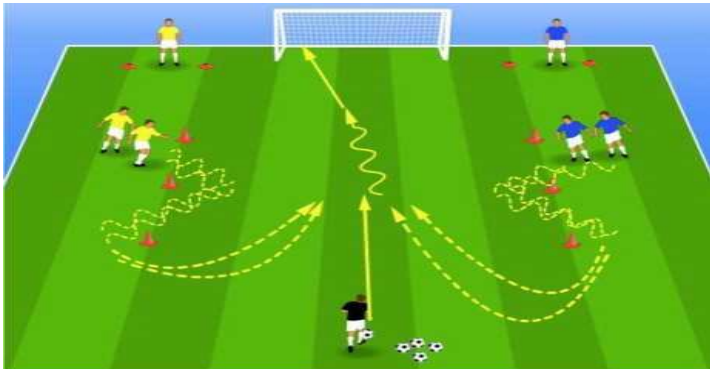
Игра «Стена»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 площадки 10–15 на 10–15 м. Играющие выстраиваются в шеренгу по одному, на расстоянии 1–1,5 м, у каждого по мячу. Расставляются конусы на расстоянии 1 м друг от друга, в одну линию на всю протяженность (ширину или длину площадки) напротив играющих. Расстояние от фишек до конусов 8–12 м. Игроки с места пытаются сбить все эти конусы мячом ударом ноги по мячу. Применяются различные способы удара ногой по мячу в каждой серии игры, например: – внутренней стороной стопы; – внутренней частью подъема; – средней частью подъема; – внешней частью подъема	– Правильно выполнять удар по мячу заданным способом; – сбить как можно больше конусов	10–12	8–10

Игра «Вышибалы в кругу»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 круга (радиус 5–7 м). Играющие делятся на две команды. Одна команда располагается по периметру круга у каждого мяча, другая команда – внутри круга. По сигналу тренера игроки, стоящие по кругу, при ударе по мячу ногой осаливают игроков, находящихся внутри круга. Через определенное время команды меняются местами. Побеждает команда, которая осалила больше игроков. Применяются различные способы удара ногой (правой, левой) по мячу в каждой серии игры, например: – внутренней стороной стопы; – внутренней частью подъема; – средней частью подъема; – внешней частью подъема	– Правильно выполнять удар по мячу ногой различными способами (правой, левой ногой); – стараться не быть осаленным	10–12	6–8 серий, каждая серия 1,5–2 минуты

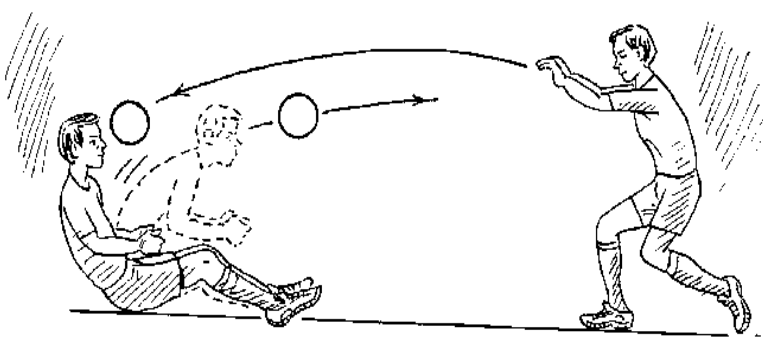
Игра «1-2-3»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки 10–20 на 15–30 м. Играющие делятся на две команды и встают в колонну по разные стороны ворот. На расстоянии 4–5 м от каждой колонны ставятся три конуса. Расстояние между ними 1–1,5 м. Посередине, на расстоянии 15–30 м от ворот находится тренер или игрок с мячами. По сигналу тренера игроки бегут, оббегают конусы, в это время тренер или игрок выполняет удар (внутренней стороной стопы) по мячу в сторону ворот. Игроки, оббежав конусы, вступают в единоборство за мяч. Игрок, овладевший мячом, наносит удар ногой по мячу в ворота	– Выполнить удар по мячу ногой; – отбор мяча толчком плеча	10–12	

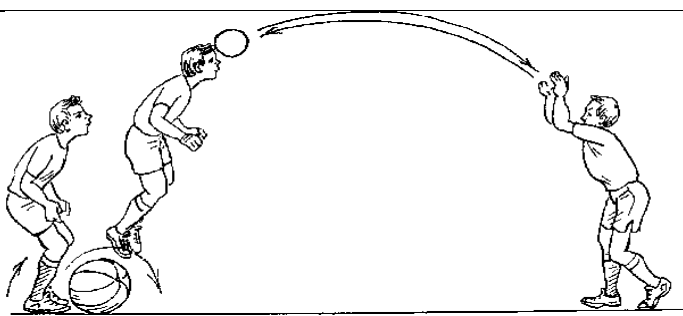
Игра «Игра 1 х 1 по цветам»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки 12–20 х 12–25 м. Играющие делятся на две команды и одевают разного цвета манишки. Встают в колонну по правую и левую стороны площадки на расстоянии 12–20 м от ворот. Напротив колонн, в центре, расставляют квадратом четыре или шесть фишек разного цвета. Расстояние между фишками 2 м. В 8–12 м от ворот устанавливают мяч. По сигналу тренера игроки в манишках того цвета, которой назвал тренер, ускоряются к фишки, после этого быстро меняют направления движения и бегут к мячу. Игрок, первый добравшийся до мяча, наносит удар ногой по мячу в ворота	- Выполнить удар по мячу ногой; – правильно выполнять поворот, концентрация внимания, смена ритма	10–12	

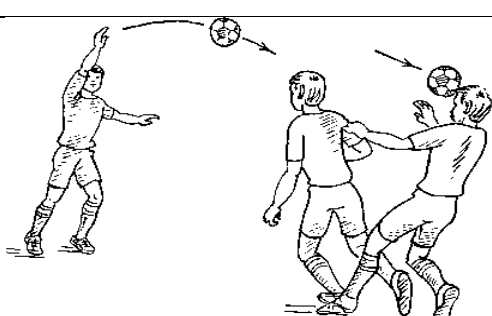
Упражнение «Удар по мячу головой, один сидит»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Упражнение выполняется в парах. Один из игроков садится лицом к партнеру, стоящему в 2–3 м от него с мячом в руках. Мягко набрасывает мяч на сидящего так, чтобы он опускался перед лицом. Отклонив туловище и голову, сидящий игрок при приближении мяча наносит удар серединой лба и возвращает ему мяч. После 5–6 выполнений партнеры меняются ролями	Выполнить удар по мячу головой	8–10	

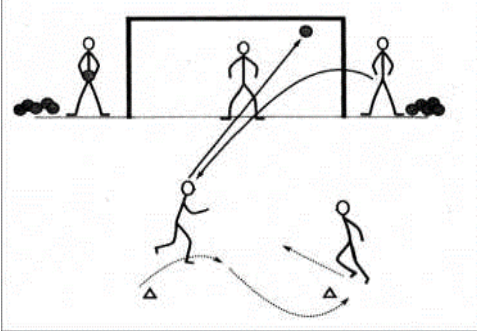
Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Упражнение выполняется в парах. Один из игроков с 4–5 м мягко набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы он в прыжке, отклонив туловище и голову назад, наносил удар серединой лба, возвращая ему мяч. После 5–6 выполнений партнеры меняются ролями	Выполнить удар по мячу головой	8–10	

Упражнение «Удар по мячу головой в колонне»

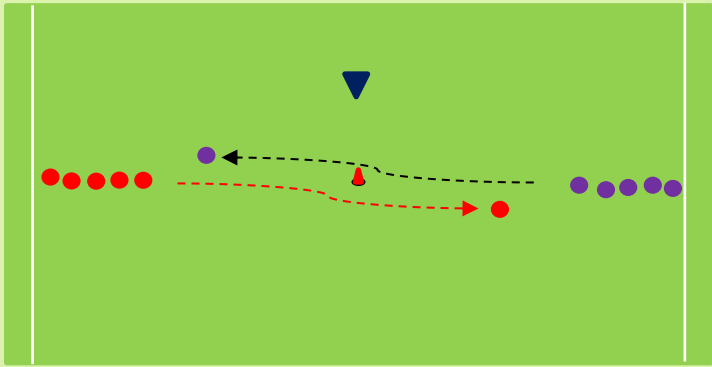
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Игроки встают в несколько колонн (в зависимости от размера площадки), в каждой по 3–6 игроков. Впереди стоящий партнер с 4–5 м броском снизу или сверху мягко набрасывает мяч первому игроку, а тот ударом серединой лба возвращает ему мяч и занимает место в конце колонны	Выполнить удар по мячу головой	8–10	

Упражнение «Удар по мячу головой»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Футбольная площадка/спортивный зал, ворота 2 х 3, 2 х 5, 2,44 х 3,32 м. Двое подающих стоят у боковых стоек с 4–6 мячами каждый. Игроки – в 6–8 м перед ними. Подающие мягко, броском снизу поочередно набрасывают мячи по диагонали, чтобы каждый из игроков произвел удар в ворота с правой и левой стороны. После выполнения удара игрок обегает стойку, а второй в это время получает мяч от другого подающего. Удары наносятся серединой и боковой (правой, левой) частью лба. Вариант усложнения: подбрасывать мяч так, чтобы наносящие удар выпрыгивали повыше	Выполнить удар по мячу головой	8–10	

7. Обманные движения «финты», дриблинг, отбор мяча

Игра «Уход с финтом в сторону от соперника»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Две группы игроков (у каждого мяч) стоят в колонне по одному – одна напротив другой, между ними расположена стойка на расстоянии 5–8 м. Первые игроки из каждой команды выполняют ведение мяча ногой навстречу друг другу, не добегая 2 м до стойки, они выполняют «финт» и уходят в сторону друг от друга, огибая стойку с разных сторон и продолжают ведение мяча по прямой. Затем оба пристраиваются в конец противоположной колонны. «Финт» следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться, а также использовать разные виды обманных движений «финты». При большом количестве игроков рекомендуется организовать еще две группы.	Уход с финтом в сторону от соперника	8–10	4–6

Игра «Зеркало»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки (в зависимости от количества игроков) 10–20 на 10–20 м. Игроки делятся на пары. У каждого – мяч. По сигналу тренера один из пары в ограниченном пространстве выполняет ведение мяча различным способом, дриблинг, финты, второй, двигаясь за ним с мячом, повторяет за ним движения. Через 1–1,5 мин по сигналу тренера игроки меняются местами	– Контроль (ведение) мяча, дриблинг, обманные движения (финты), координация	10–12	Через 4–5 минуты – пауза 30–40 секунд

Игра «Четыре квадрата»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки (в зависимости от количества игроков) 15–25 на 15–25 м. В каждой площадке располагаются 10–15 человек. У каждого – мяч. По углам площадки обозначаются четыре квадрата разного цвета 2–3 на 2–3 м. Игроки выполняют ведение мяча различными способами, дриблинг, финты. По сигналу тренера игроки по заранее заданному цвету квадрата должны завести мяч в квадрат. Вариант: после сигнала оставить мяч и забежать в квадрат без мяча	Контроль (ведение) мяча, дриблинг, обманные движения (финты), ориентация в пространстве, координация	10–12	Через 4–5 минуты – пауза 30–40 секунд

Игра «Четыре конуса»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки (в зависимости от количества игроков) 15–25 на 15–25 м. На каждой площадке – 10–15 человек. У каждого игрока – мяч. На расстоянии 2 м от углов площадки ставят четыре конуса/фишки разного цвета. По середине площадки обозначается квадрат 2–3 м. Игроки выполняют ведение мяча различными способами, дриблинг, финты. По сигналу тренера игроки по заранее заданному цвету должны обвести конус/фишку и завести мяч в квадрат	Контроль (ведение) мяча, дриблинг, обманные движения (финты), ориентация в пространстве, координация	10–12	Через 4–5 мин – пауза 30–40 сек

Игра «Ведение, дриблинг, финты – переход границы»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки (в зависимости от количества игроков) 15–25 на 15–25 м. Площадка делится на три равные части. В середине располагаются 2–3 игрока (защитники), в крайних частях ставят по 3–4 конуса и располагаются 3–5 игроков с мячами. Игроки выполняют ведение мяча различными способами, дриблинг, финты. По сигналу тренера игроки меняют стороны, при этом они должны обыграть защитников. Через определенное время должна быть смена защитников	Контроль (ведение) мяча, дриблинг, обманные движения (финты), ориентация в пространстве, координация; – отбор мяча	10–12	Через 4–5 минуты – пауза 30–40 секунд

Игра «Три цвета»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 квадрата (в зависимости от количества игроков) 15–20 на 15–20 м. Игроки разделяются на три команды по четыре человека (красные, желтые и синие). Красные выполняют передачу мяча за пределами квадрата, желтые – внутри квадрата. Синие выполняют ведение мяча внутри квадрата различными способами. Через определенное время – смена мест и заданий. Варианты: красные, смена направление передач, прием дальней ногой, с уходом в сторону; желтые, передачи в одно-два касания, в движении	Контроль (ведение) мяча, дриблинг, передача мяча внутренней стороной стопы	10–12	Через 3–2 минуты – переход

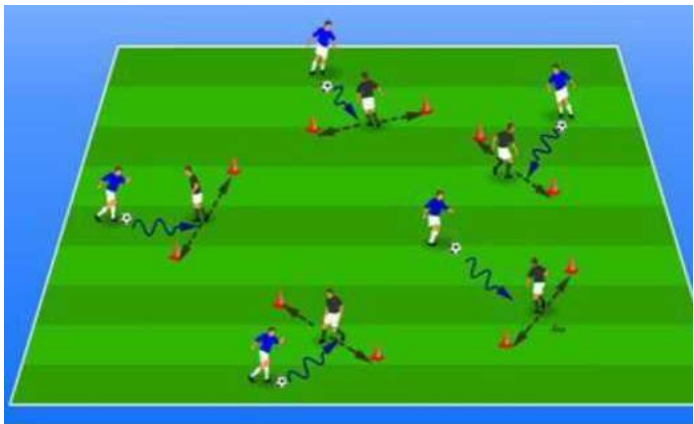
Игра «Ведение, дриблинг, финты – два квадрата»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 квадрата или прямоугольник (в зависимости от количества игроков) 12–24 на 12–24 м. На расстоянии 10–15 м друг от друг обозначают два квадрата (разного цвета) 4–5 х 4–5 м, от квадратов на расстоянии 1,5–2 м ставят конус. На одной площадке – 10–12 игроков, у каждого – мяч. Игроки выполняют ведение, дриблинг, финты в определенном пространстве. По сигналу тренера игроки по заранее заданному цвету квадрата выполняя ведения мяча ногой должны обогнуть конус и завести мяч в квадрат. Тот, кто заводит мяч последним, получает штрафное очко. Побеждает тот, у кого меньше всего штрафных очков. Вариант (облегченный): после сигнала оставить мяч на месте, оббежав конус, забежать в квадрат	Контроль (ведение) мяча, дриблинг, финты, развороты; – быстро среагировать на сигнал и завести мяч или забежать в квадрат	10–12 минут	Через 5–6 серий – пауза 30–40 секунд

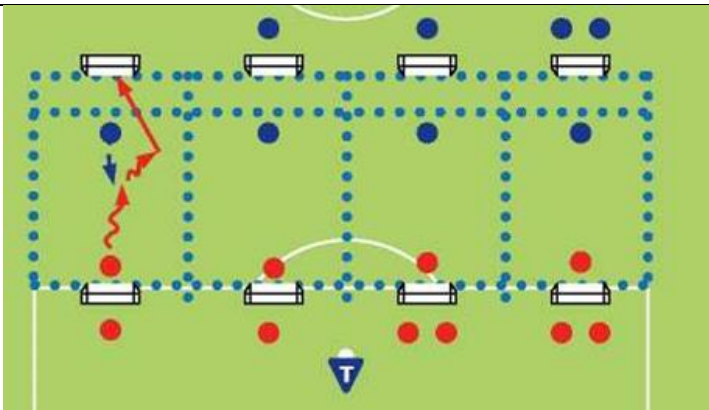
Игра «Выбивной»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 2–4 квадрата (в зависимости от количества игроков) 7–10 на 7–10 м. В каждом квадрате один водящий «выбивной» и 3–5 игроков с мячами. Игроки выполняют ведение мяча различными способами, дриблинг, финты. По сигналу тренера игроки «выбивные» должны (кто быстрее) выбить все мячи из квадрата. Игроки с мячами стараются сохранить мяч под контролем. Через определенное время проходит смена «выбивных»	Контроль (ведение) мяча, дриблинг, обманные движения (финты), ориентация в пространстве, координация; – отбор мяча	10–12	Через 4–5 минуты – пауза 30–40 секунд

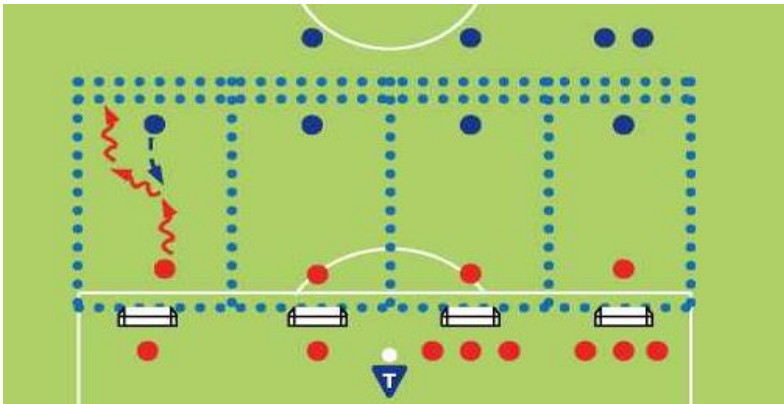
Игра «Один в один»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначается площадка 10–25 на 20–35 м (в зависимости от количества игроков). Играющие делятся на пары у каждой пары мяч. На площадке устанавливаются ворота из фишек шириной 2,5–3 м. Игрок с мячом, контролируя его, используя дриблинг или обманные движения «финты», старается обыграть своего партнера по паре и пройти в створ ворот. Другой игрок старается отобрать мяч ногами или выбить его. Отобрав или выбив мяч, игроки меняются местами. Игрок, который обыграл партнера и прошел в створ ворот, разворачивается и заново повторяет действие до тех пор, пока его партнер не овладеет мячом	Контроль мяча, дриблинг, обманные движения «финты»; – отбор мяча	10–12	После 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

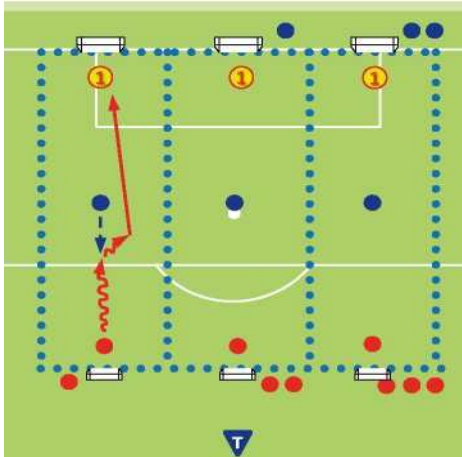
Игра «1 х 1 в двое малых ворот»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются площадки 8–15 х 5–8 м. На каждой площадке с двух сторон обозначаются ворота из конусов/фишек шириной 2 м. На одном поле 3–7 игроков. Количество игроков на одном поле может, зависеть от уровня физической подготовленности: чем выше уровень, тем меньше игроков участвует в упражнении. Игроки поочередно стараются обыграть партнера и забить мяч в ворота. При отборе мяча игрок старается также обыграть и забить мяч в ворота	Контроль мяча, дриблинг, обманные движения «финты»; – отбор мяча	10–12	После 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

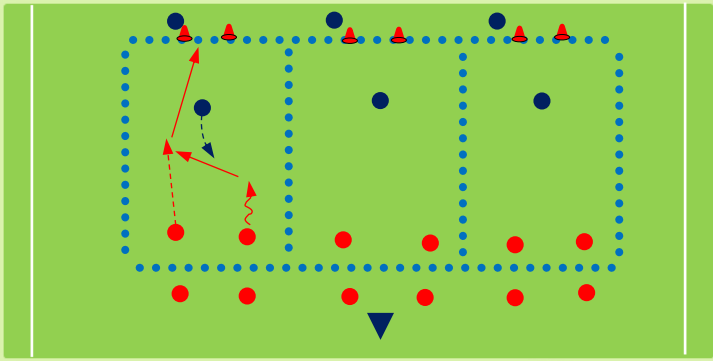
Игра «1 х 1 с разными заданиями»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются площадки 8–15 х 5–8 м. С одной стороны площадки обозначаются ворота из конусов/фишек шириной 2 м, на другой – линия защитника шириной 1 м. На одном поле 3– игроков. Количество игроков на одном поле может, зависеть от уровня физической подготовленности: чем выше уровень, тем меньше игроков участвует в упражнении. В начале игры защитник располагается на лицевой линии, нападающий – на линии ворот. Гол засчитывается при входе в зону на лицевой линии защиты или при голе в малые ворота нападающего. При неудачной атаке нападающий становится защитником. При взятии линии нападающий продолжает играть в атаке, а защитник – в обороне. В игре могут использоваться малые ворота 1,5 х 2 и 2 х 3 м	Нападающий обманными движения «финты» обыгрывает защитника и заводит мяч в зону защитника; – защитник отбирает или перехватывает мяч и забивает его в ворота	10–12	После 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

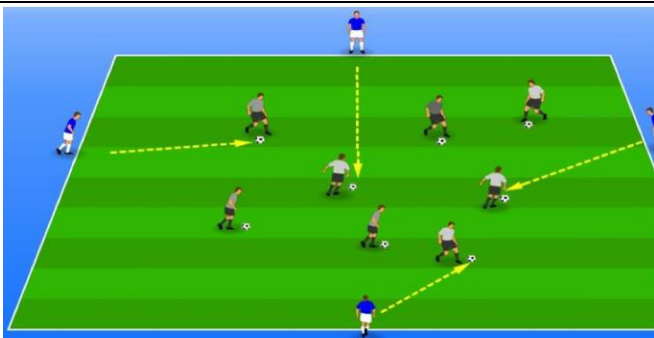
Игровое упражнение «1 х 1 + вратарь»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются площадки 12–20 х 8–12 м. У нападающих – малые ворота 1,5–2 м. У защитников – ворота 2 х 3 или 2 х 5 м. Нападающий с мячом от малых ворот, защитник – в центре площадки, вратарь – в воротах. В случае недостаточности вратарей ворота по очереди могут защищать полевые игроки. По сигналу тренера нападающий ведет мяч к воротам на скорости, обыгрывает защитника и бьет в ворота; защитник выдвигается вперед и пытается совершить отбор мяча или заблокировать удар. После каждого повтора игроки меняются ролями. На одном поле – 3–7 игроков. Количество игроков на одном поле может, зависеть от уровня физической подготовленности	Нападающий: – обманными движениями «финты» обыграть защитника, – забить мяч ударом в ворота. Защитник: – блокируют удар, – совершает отбор мяча и забивает его в малые ворота. Вратарь блокирует удар	10–12	После 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

Игровое упражнение «2 х 1 с завершение в малые ворота»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются площадки 12–20 х 8–12 м. У защитников – малые ворота 1,5–2 м, обозначенные конусами или фишками, или ворота 2 х 3 м. Нападающие с мячом начинают движение от противоположной лицевой линии, припасовывая мяч. Нападающие за счет передач друг другу или индивидуальных действий («финты») обыгрывают защитника, и один из них наносит удар в ворота. Защитник выдвигается вперед и пытается совершить отбор мяча, перехват или заблокировать удар. Защитник, отобрав мяч, пересекает лицевую линию со стороны нападающих или выполняет несильный удар, чтобы мяч пересек лицевую линию. После каждого повтора игроки меняются ролями. На одном поле – 3–7 игроков. Количество игроков на одном поле может, зависеть от уровня физической подготовленности	Нападающие передачами или обманными движениями «финты» обыгрывают защитника и забивают мяч ударом в ворота; – защитник блокирует удар или совершает отбор мяча	10–12	После 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

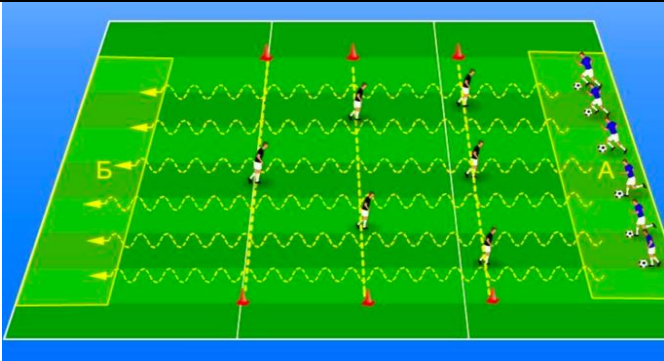
Игра «Охота три цвета»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Обозначаются 1–2 площадки (в зависимости от количества игроков) 10–15 на 10–15 м. Играющие делятся на три команды по четыре человека. Игроки двух команд с мячами у каждого располагаются в квадрате, игроки третьей команды находятся за пределами квадрата (каждый у одной из сторон квадрата). Игроки двух команд, располагающиеся в квадрате, выполняют ведение мяча. По сигналу тренера игроки третьей команды забегают в квадрат и стремятся выбить мячи у игроков команды указанного тренером цвета. Игроки с мячом, чтобы сохранить его, используют дриблинг и финты. Каждая команда участвует в качестве выбивающих мячи по одному разу	Игроки при ведении стараются держать его все время под контролем; – при отборе игроки отнимают мяч «выбиванием»	10–12	3–6 серий игры с паузой между сериями 30–40 секунд

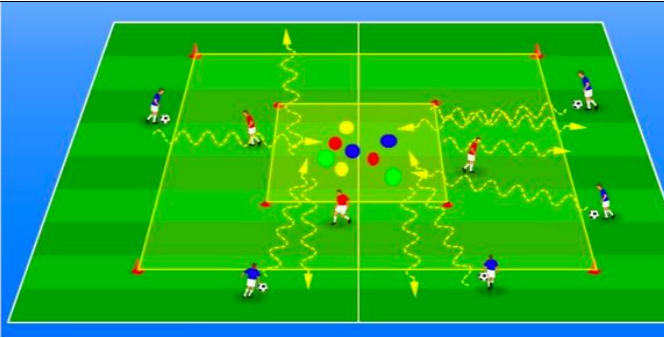
Игра «Пройти через ворота»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 квадрата 10–12 на 10–12 м. Двое ворот обозначаются плоскими ориентирами шириной в несколько метров на одной линии в 3–5 м друг от друга. 3–6 играющих без мячей («защитники») располагаются в колонне на линии ворот между воротами, 3–6 играющих с мячами («нападающие») располагаются в колонне напротив колонны играющих без мячей, примерно в 5–7 м. «Нападающие» должны поочередно выполнить ведение мяча вперед и провести мяч через линию правых или левых ворот, а «защитники» стремятся поочередно выполнить отбор мяча. После выполнения всеми играющими с мячами попыток прохождения через линию ворот команды меняются заданием	«Нападающие» во время ведения стараются держать мяч под контролем и использовать различные обманные движения для обыгрыша «защитника» и прохождения через линию ворот; – «защитники» стараются провести отбор мяча изученными способами, исключая «подкаты»	10–12	7–10

Игра «Мосты»

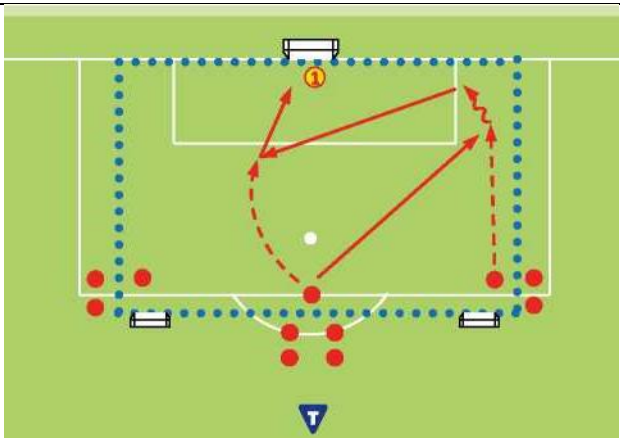
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 площадки 15–20 на 15–20 м. От середины площадки обозначаются три параллельных линии длиной («мосты») на расстоянии 5 м друг от друга. 10–12 играющих делятся на две команды, у играющих одной команды –мячи. Игроки без мячей располагаются на трех линиях («мостах») следующим образом: – на первой линии (первом «мосту») – трое играющих; – на второй линии (втором «мосту») – двое играющих; – на третьей линии (третьем «мосту») – один игрок (при 12 играющих). Игроки с мячами располагаются напротив «мостов» в нескольких метрах. Они должны выполнить ведение мяча вперед и пройти через три «моста», а играющие без мячей стремятся помешать им это сделать, перемещаясь только по тому «мосту», на котором они находятся в исходном положении. После 2–3 попыток прохождения «мостов» команды меняются заданием. В игре побеждает та команда, у которой большее количество играющих пройдут через все три «моста»	Ведение мяча под контролем; – использовать различные обманные движения; – провести отбор мяча изученными способами, исключая «подкаты»	10–12	8–12

Игра «Пограничники»

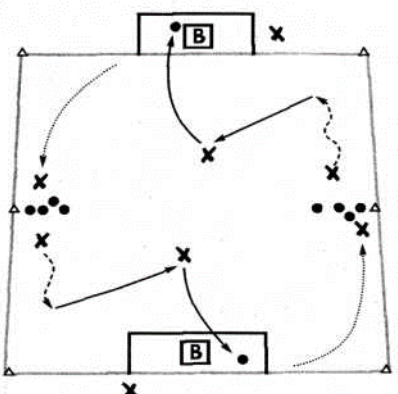
Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры, серий
 Обозначаются 1–2 квадрата 15 на 15 м, в середине –малый квадрат 5 на 5 м, в котором находятся несколько манишек. 3–4 играков без мячей («пограничники») располагаются в областях, находящихся между линиями большого и малого квадратов, а 5–6 играющих с мячами располагаются за пределами большого квадрата. Игроки с мячами должны переместиться в малый квадрат, взять манишку и вернуться обратно, а «пограничники» стремятся помешать им это сделать (выбивая мячи). Играющие без мячей («пограничники») действуют, не заходя в малый квадрат. Побеждает играющий с мячами, которому удалось забрать больше всего манишек за определенное время	Ведение мяча под контролем; – использовать различные обманные движения; – произвести отбор мяча изученными способами, исключая «подкаты»	10–12	6–8

8. Тактические комбинации в парах, тройках

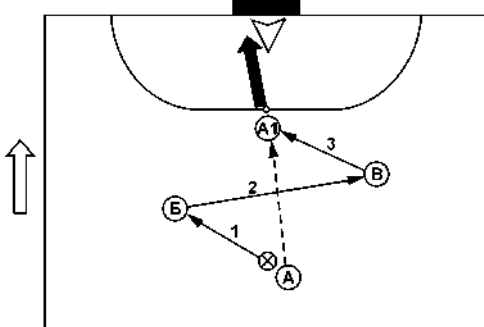
Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Размер площадки 12–20 х 20–30 м. Ворота 3 х 2 или 5 х 2 м. Упражнение выполняется в парах. Один игрок с мячом – по середине площадки с мячом, второй – на фланге. В воротах – вратарь. По сигналу тренера игрок в центре делает передачу на фланг и открывается в сторону ворот (вперед). Другой игрок на бровке на рывке принимает мяч и выполняет передачу с фланга к воротам. Центральный игрок бьет по воротам после передачи с фланга. После каждого повтора игроки меняются. Варианты открывания для удара: на ближнюю штангу, на дальнюю штангу, в центр. Возможны варианты выполнения упражнения в двух группах на двух площадках	Задача игроков – забить гол ударом в ворота после передачи с фланга; \– задача вратаря – отбить удар	10–12	

Упражнение «Диагональные передачи и завершение атаки»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Размер площадки 15–25 х 15–25 м. Ворота 3 х 2 или 5 х 2 м с двух сторон. Упражнение выполняется в парах. Один игрок без мяча – в середине площадки, второй с мячом – на фланге средней линии. В воротах – вратари. По сигналу тренера игрок на фланге выполняет ведение мяча и делает поперечную передачу центральному игроку под удар ногой. Центральный игрок бьет по воротам после передачи с фланга. После каждого повтора игроки меняются. Упражнение выполняется в обе стороны одновременно. Варианты открывания для удара: на ближнюю штангу, на дальнюю штангу, в центр. По мере освоения упражнения передачу центральному игроку можно выполнять под удар головой	Задача игроков – забить гол ударом в ворота после передачи с фланга; – задача вратаря – отбить удар	10–12	

Упражнение «Передачи в тройках и удар в ворота»

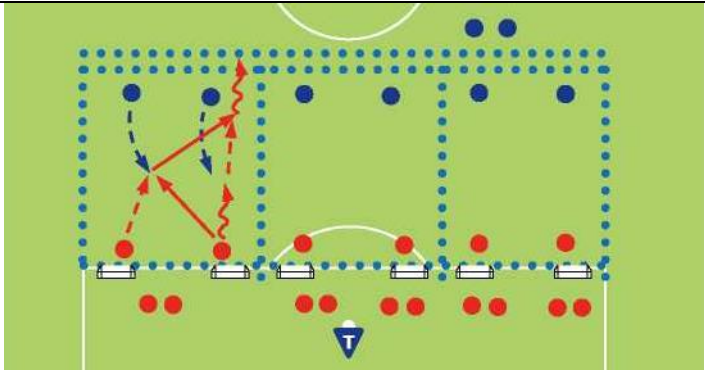
Описание игры	Задачи	Время игры	Количество повторений игры
 Размер площадки 10–20 х 15–25 м. Ворота 3 х 2 или 5 х 2 м. Упражнение выполняется в тройках. Три игрока располагаются треугольником посередине, в 12–20 м, от ворот. Расстояние между игроками – 5–8 м. Игрок А занимает позицию несколько позади своих партнеров Б и В, стоящих на одной линии. По сигналу тренера игрок А выполняет передачу низом партнеру Б, который поперечной передачей в два или одно касание направляет мяч игроку В. В этот момент игрок А выполняет ускорение между своими партнерами, получает передачу от игрока В и выполняет удар ногой по мячу в ворота после обработки мяча. После каждого повтора игроки меняются. Упражнение выполняется в обе стороны одновременно. Вариант: по мере освоения упражнения удар по мячу наносить в одно касание	Задача игроков – забить гол ударом в ворота; – задача вратаря – отбить удар	10-12 минут	

9. Взаимодействие, контроль мяча

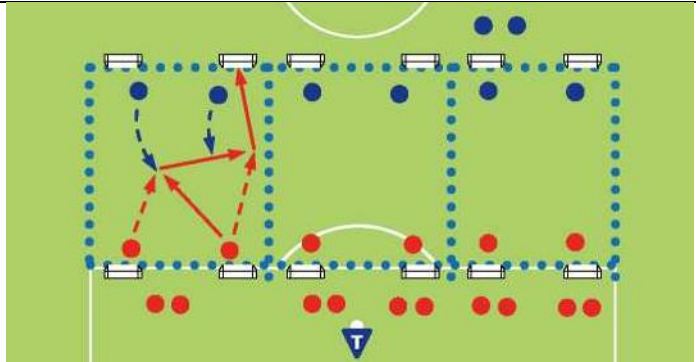
Игра «2 х 1 + вратарь»

Описание игры	Задачи	Время игры	Количество повторений игры
 Размер площадки 10–15 х 20–25 м. У нападающих – малые ворота, обозначенные конусами или фишками 1,5–2 м, у защитника – ворота 3 х 2 или 5 х 2 м. Нападающие с мячом – у малых ворот, защитник – в центре площадки. В воротах – вратарь. В случае отсутствия вратарей ворота по очереди могут защищать игроки. По сигналу тренера нападающие ведут мяч к воротам, обыгрывают защитника и бьют в ворота, а защитник выдвигается вперед и пытается заблокировать удар или отобрать мяч. После каждого повтора один нападающий переходит в оборону, а защитник – в атаку. В зависимости от инфраструктуры возможен вариант выполнения упражнения в 2–4 группах	Задача нападающих – забить гол в ворота, обыграв защитника; – задачи защитника – заблокировать удар, перехватить или отобрать мяч, после чего забить гол в малые ворота; – задача вратаря – отбить удар или забить гол в малые ворота после ловли мяча	10-15 минут	

Игра «2 х 2»

Описание игры	Задачи	Время игры	Количество повторений игры
 Размер площадки 10–15 х 15–25 м. На лицевой линии защитников – зона для взятия шириной 1 м, у нападающих – двое малых ворот шириной 1,5–2 м, обозначенные конусами или фишками. Игра 2 х 2, гол засчитывается при взятии лицевой линии нападающими или при попадании в любые из двух малых ворот защитниками. На одном поле – от трех до пяти пар игроков. Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень, тем меньше игроков участвует в упражнении. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Упражнение начинается от лицевой линии пары нападающих	Задача нападающих – забить гол, заведя мяч в зону на лицевой линии соперника после передачи от партнера; – задачи защитника – перехватить или отобрать мяч, после чего забить гол в малые ворота	10–15 минут	

Игра «2 х 2 в 4 малых ворот»

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
 Размер площадки 10–15 х 15–25 м. На каждом поле – четверо малых ворот шириной 1–2 м, обозначенные конусами или фишками. Игра 2 х 2, гол засчитывается при попадании в любые из двух малых ворот. На одном поле – от трех до пяти пар игроков. Количество пар игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень, тем меньше игроков участвует в упражнении. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Упражнение начинается от лицевой линии пары нападающих	Забить гол в одни из двух малых ворот соперника	10–15	

Игра «Квадрат 3 х 1, 3 х 1, 3 х 0» («Квадрат 3 х 1, 3 х 1, 3 х 1, 3 х 0»)

Описание игры	Задачи	Время игры, минут	Количество повторений игры
Обозначается площадка 12–30 на 24–40 м (в зависимости от имеющейся инфраструктуры). На площадке обозначаются три квадрата шириной сторон 5–7 м. В двух квадратах находятся по четыре игрока, из них один – отбирающий, и в одном квадрате – три игрока. Игроки двух квадратов играют три в один, кто ошибся, ищет свободный квадрат и выполняет в нем отбор мяча. В это время игроки третьего квадрата осуществляют передачи мяча между собой Вариант: «Квадрат 3 х 1, 3 х 1, 3 х 1, 3 х 0». В трех квадратах находятся по четыре игрока, из них один – отбирающий, а в одном квадрате – три игрока	Контроль мяча, точность передач; – отбор мяча	10–15	После 4–5 минут – пауза 30–40 секунд

