**Комплекс специализированных упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников, занимающихся футболом.**

**Пояснительная записка**

Составленный комплекс специализированных упражнений является дополнением к основной программе, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Используется в общеобразовательном учреждении, где имеется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Цели и задачи**

 Игра в футбол способствует всестороннему физическому развитию и совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Немало значимыми являются скоростно-силовые качества.

**Цель** данного комплекса упражнений – развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников с помощью спортивной игры футбол.

Основными **задачами** комплекса упражнений являются:

Образовательные:

* дать учащимся необходимые знания в области футбола, освоить правила и тактику ведения игры, изучать историю мирового футбола и футбола в России;

Развивающие:

* развивать скоростные способности, используя приемы футбола;
* повышать физическую подготовленность учащихся, расширять их физические возможности.

Воспитательные**:**

* способствовать личностному росту средствами футбола;

Оздоровительные:

* укрепление здоровья детей, обеспечивающего фундаментальную базу для развития скоростно – силовых качеств.

**Методы и формы обучения**

Для увеличения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более качественного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся начальные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, указание, замечание, команды.

Наглядные методы: используются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников основные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

 - методы повторных упражнений;

 - игровой;

 - соревновательный;

 - круговой тренировки.

Главным из них является метод повторных упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

 - в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки включает в себя выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

 Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются с помощью проведения нормативов.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения комплекса специализированных упражнений планируется качественное освоение практических навыков игры в футбол, а также повышения уровня скоростно-силовых качеств.

**Содержание**

**комплекса специализированных упражнений для развития скоростно-силовых качеств у младших школьников, занимающихся футболом**

**Комплекс № 1**

Применяется в ходе тренировки основного двигательного навыка – «Стойка и перемещений футболистов»

***Упражнение 1***

**Организация и содержание:**группа игроков перемещается внутри квадрата в хаотичном направлении. Неожиданно тренер называет какое-то число (например, «три»), игрокам тут же необходимо как можно быстрее разделиться на группы указанного количества, надёжно взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают различные наказания (например, десять выпрыгивания из низкого приседа). Далее бег возобновляется, а тренер говорит другое число.

***Упражнение №2***

**Организация и содержание:**дети строятся в две колонны на расстоянии в 1 метр друг от друга, образуя коридор, обозначенный двумя фишками. Колонны лёгким бегом движутся к фишке, обегают её и дальше продолжают движение в том же ритме к фишке на против. По свистку тренера находящиеся в конце колонны в максимальном темпе перебегают в начало своих колонн, далее продолжается движение и восстановление. Следующая пара ждет дальнейшей команды тренера.

***Упражнение №3***

 **Организация и содержание:**две колонны занимающихся стоят на расстоянии два метра и на одной дистанции между игроками в каждой колонне. Зона их действий ограничен фишками на расстоянии 20 м. Обе колонны двигаются трусцой от одного флажка к другому и обратно. По сигналу тренера оба замыкающих быстро бегут в начало колонны, змейкой обегая каждого впереди бегущего.

**Упражнение №4**

**Организация и содержание:**занимающиеся в колонне начинает бег по сторонам квадрата 15x15 м. Соблюдая дистанция между друг другом 2 метра. По сигналу тренера направляющий останавливается, выполняет наклон вперед, ноги на ширине плеч, для стойкости упирается в колени, так чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает упираясь руками в спину и сам подставляет спину таким же образом. Эта движущаяся чехарда продолжается до тех пор, пока расположение колонны не примет первоначальный вид. Далее все продолжают бег по периметру до следующего сигнала тренера. Тренер меняет расстояние бега в зависимости от уровня физической готовности занимающихся и продолжительности разминки или подводящих упражнений.

**Упражнение 5**

Комплекс упражнений с координационной лестницей, направленный на развитие координационных способностей и быстроты.

**Оборудование:**

1. Координационная лестница

**Обозначения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шаг либо прыжок одной ногой | Поочередные шаги ногами | Прыжок двумя ногами |

**Содержание комплекса:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Упражнение №1*И.п. – стоя лицом к лестнице.Бег по лестнице зашагивая обеими ногами поочередно в каждую клетку.Скорость выполнения средняя и выше средней.Дыхание без задержек.При беге работать руками, стараться не наступать на рейки. |  |

**Комплекс № 2**

Применяется в ходе тренировки основного двигательного навыка – «Дриблинг и ведение мяча».

**Упражнение №1**

**Организация и содержание:**Занимающиеся делятся на две группы и образуют колонны. Встают лицом друг к другу с небольшим смещением в сторону на дистанции 15 метров. Первый участник двигается с мячом по прямой. Когда он подбегает к линии на встречу выдвигается участник противоположной команды. Дриблинг выполняется двумя ногами, с постоянным увеличением скорости.

**Упражнение №2**

**Организация и содержание:**занимающиеся делятся на две колонны, которые соревнуются между собой в скоростной обводке фишек которые установлены по дистанции на расстоянии один метр друг от друга. Каждая колонна делятся еще на две части: одна в начале пути, другая - в конце. Каждый игрок по очереди выполняет ведение мяча сквозь фишки, различным способом (левой ногой, правой, по переменно), затем стартует партнер с другой стороны. Все участники должны провести мяч определённое количество раз. Команда, которая первой справилась, побеждает.

**Упражнение №3**

Организация и содержание: занимающиеся делятся на четыре группы и встают в колонны на углы размеченного квадрата 15х15**.** В колонная стоящих по диагонали находится по мячу. Игроки с мячами двигаются в направлении колонн у которых нет мячей. Игроки, отдавшие мяч, бегут лёгким бегом по периметру квадрата без мяча пока не достигнут своего начального места.

**Упражнение №4**

**Организация и содержание:**занимающиеся делятся на четыре группы и встают в колонны на углы размеченного квадрата 15х15**.** В колонная стоящих по диагонали находится по мячу. В центре квадрата находится фишка. Игроки с мячами ведут их в сторону противоположной колонны. Доведя мяч до колонны, выполняющий упражнение продолжает бежать без мяча в сторону фишки, обегает её и направляется в свою колонну. Упражнение выполняется на максимальной скорости.

**Упражнение №5**

**Организация и содержание:**Занимающиеся делятся на 2 команды и образуют колонны которые располагаются друг на против друга на расстоянии 10 метров чуть в стороне. Каждый занимающийся с мячом. Двое первых одновременно стартуют и выполняют ведение мяча к центру. Оказавшись рядом друг с другом выполняют резкую остановку мяча подошвой, меняются мечами, разворачиваются и двигаются в свои колонны. Следующие выполняют то же самое.

**Комплекс № 3**

Применяется в ходе тренировки основного двигательного навыка – «Удар и передача мяча».

**Упражнение №1**

**Организация и содержание:**четыре колонны занимающихся строятся крестом на расстоянии 10 метров. Направляющие двух колонн с одной стороны имеют по мячу и смотрят на противоположную колонну. По сигналу оба выполняют передачу партнеру из противоположной колонны и двигаются в сторону передачи. Задача: не столкнуться с другим игроком и не задеть чужой мяч двигаясь в противоположную колонну. Каждый игрок должен и отдать передачу и остановить мяч.

**Упражнение №2**

**Задача:**игра в стенку.

**Организация и содержание:**две колонны занимающихся встают друг против друга на расстоянии 20 метров. Два человека находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу. Каждый из игроков в колоннах отдаёт пас направо, а стоящий там партнер отдаёт ответный пас в одно касание пасовавшему, который на скорости выходит для получения ответной передачи. Получив ответный пас, выполняющий упражнение ведет его в сторону противоположной колонны. И так все участники по очереди.

**Упражнение № 3**

**Организация и содержание:**группа игроков располагается по периметру круга. У одного из игроков находится мяч. По сигналу тренера он отдаёт передачу через круг и ускоряется в след за мячом, что бы поменяться местами с адресатом передачи. Это упражнение проделывают все занимающиеся с постепенным наращиванием темпа.

**Упражнение №4**

**Организация и содержание:**две группы игроков располагаются лицом к воротам и их партнёрам стоящим на линии ворот на расстоянии 10 метров по сторонам от ворот. Игрок по очереди делает сильную передачу игроку на линии ворот, а сам двигается вперед для получения обратного паса и выполняет удар по воротам. После каждого удара меняется очерёдность групп.

**Упражнение №5**

**Организация и содержание:**занимающийся сидит на земле лицом к тренеру, который держит в руках мяч, в 6 метрах. После сигнала подбрасывая мяч по высокой траектории для приема сидящим игроком. Тот быстро встаёт и прыгает вверх, нанося удар головой, которым он возвращает мяч обратно в руки подающему. Затем снова садится и готовится к повторному выполнению упражнения.