

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19 им. М.Г. БОНДАРЕНКО с.  
ОЛЬГИНКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №19  
им. М.Г. Бондаренко с. Ольгинка  
от «28» августа 2025г.  
Протокол № 1

М. П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №19  
им. М.Г. Бондаренко с. Ольгинка  
О.В. Мальцева  
Приказ от «28» августа № 97/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Юные футболисты»**

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 58860

Автор-составитель:

Аббян Сергей Киворкович

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчик)

с. Ольгинка, 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	9
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>9</b>
2.1.	Календарный учебный график.	9
2.2.	Условия реализации программы.	13
2.3.	Формы аттестации.	14
2.4.	Оценочные материалы.	14
2.5.	Методические материалы.	17
2.6.	Список литературы.	18

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные футболисты» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся.

#### **Актуальность.**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. С каждым годом становится модно заниматься физической культурой и спортом и всё больше людей включаются в активные спортивные занятия. Таким образом, актуальность введения программы «Юные футболисты» становится необходимостью, продиктованной временем.

#### **Новизна и отличительные особенности программы.**

Программа «Юные футболисты» даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей. В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие. Мальчики и девочки 6–8 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами. На начальном этапе мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах или по гендерной принадлежности. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, пересекаясь один с другим, обозначают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

### **Педагогическая целесообразность.**

Футбол является эффективной формой физического развития и воспитания. Кроме развития физических качеств с его помощью решается проблема мотивации детей к здоровому образу жизни. Футбол относится к разряду тех видов спорта, которые обогащают оздоровительные возможности образовательного процесса, развивают коммуникативные навыки и воспитывают волевые качества детей. Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она обеспечивает общую и специальную подготовку, повышает мотивацию к занятиям данным видом спорта.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные футболисты» разработана для учащихся младших классов от 6 до 10 лет (включительно). В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Двигательный аппарат приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 6 – 8 летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

При формировании двигательной функции в этом возрасте необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей 6 – 10 лет значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга. Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях; при специальном обучении эта способность улучшается. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые. Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных движений.

При обучении и воспитании младших школьников наряду с морфофункциональными особенностями важно учитывать и психологические особенности. Значительное развитие в 6 – 10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Необходимым условием усвоения знаний является внимание. У младших школьников оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредотачиваться в силу особенностей их нервной деятельности. Подобно тому, как развитие произвольного внимания является одним из путей воспитания воли, приучение к запоминанию логически связанных знаний способствует воспитанию

мышления. Мышление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивыми и вспыльчивыми. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств у младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 6 до 10 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагогов в этот период - успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, педагогам в этот период следует больше вводить упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

Рассмотрение двигательной функции организма учащихся младшего школьного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности ребенка. Поэтому развитие основных двигательных качеств следует соотносить с двигательным режимом учащихся. Двигательная функция определяется морфологическими показателями, показателями работы мышц, управления движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков: бега, прыжков, метания, лазанья и ходьбы. Эти компоненты двигательной деятельности являются основными, определяющими двигательную функцию ребенка. Отклонения от определенных стандартов двигательной функции в ту или другую сторону свидетельствуют или об отставании, или о высокой степени физического развития ребенка.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный прирост показателей КС с 6 до 10 лет составляет в среднем у девочек 63,3%, у мальчиков 56,2%. В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей выносливости. Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 6 – 10 лет благоприятствуют развитию гибкости. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут

быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому на занятиях в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объеме. Оптимальное удовлетворение двигательных потребностей содействует развитию основных двигательных качеств.

### **Уровень, объем и сроки реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные футболисты» имеет ознакомительный уровень, разработана на 1 учебный год, объем программы составляет 72 часа.

### **Формы обучения.**

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности – групповая. Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревнования.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа - 40 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Группы формируются в количестве 12 –20 человек. В объединение принимаются все желающие, с предоставлением медицинской справки о состоянии здоровья. Занятия по программе «Юные футболисты» проводятся на базе общеобразовательной школы. Набор учащихся производится по желанию учащихся и их родителей. Состав групп постоянный, одновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется. Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке, при плохой погоде – в спортивном зале.

Воспитательный потенциал программы «Юные футболисты» обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Воспитательный компонент программы «Юные футболисты» ориентирован на формирование личной организованности учащихся, мотивацию здорового образа жизни.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом по средствам занятий футболом.

**Личностные задачи:**

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- способствовать воспитанию взаимопомощи и чувства коллективизма.

**Метапредметные задачи:**

- развить внимание, ловкость, быстроту и координацию движений;
- способствовать формированию двигательных и скоростно-силовых качеств.

**Предметные задачи:**

- познакомить учащихся с историей футбола;
- познакомить с элементарными правилами личной гигиены и спортивной дисциплины;
- познакомить с правилами игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований;
- обучить основным техническим приемам; групповой, индивидуальной и командной тактике футбола.

**1.3. Содержание программы.  
Учебный план.**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	2	3	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8	педагогическое наблюдение, педагогический анализ
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8	педагогическое наблюдение, педагогический анализ
5.	Техническая подготовка	26	-	26	педагогическое наблюдение, педагогический анализ
6.	Тактическая подготовка	5	-	5	педагогическое наблюдение, педагогический анализ
7.	Учебные игры и соревнования	10	-	10	педагогическое наблюдение,

8.	Контрольные занятия	3	-	3	мониторинг контрольных нормативов
9.	Воспитательная работа	7	-	7	педагогическое наблюдение
10.	Итоговое занятие.	1	-	1	Праздник здоровья
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### Содержание учебного плана.

#### Раздел 1. Вводное занятие.

**Теория:** инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий.

#### Раздел 2. Теоретическая подготовка

**Теория:** Развитие футбола в России и мире. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники и тактики вида спорта футбол. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

#### Раздел 3. Общая физическая подготовка

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплексы корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег по пересечённой местности. Подвижные игры без мяча.

#### Раздел 4. Специальная физическая подготовка

**Практика:** Специальные беговые упражнения. Бег с различными способами передвижения. Специальные упражнения для развития ловкости. Эстафеты с элементами акробатики. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками. Подвижные игры с элементами футбола. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с элементами футбола.

#### Раздел 5. Техническая подготовка

**Практика:** Ведение мяча внутренней стороной подъема. Попеременное ведение мяча. Ведении мяча ударами. Остановка подошвой. Остановка внутренней стороной стопы. Остановка мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча подъемом или носком. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема стопы. Удар внутренней частью подъема стопы. Удар внешней частью подъема стопы. Удар носком. Удар пяткой. Обучение выполнения финта упражнениями без мяча. Бег в квадрате. Салки вокруг столба. «Рыбаки» и «рыбки». Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «показ корпусом». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «оставь мяч партнеру». Финт «переступание через мяч». Отбор мяча перехватом. Отбор мяча в выпаде/выбивание. Отбор толчком плеча.



## **Раздел 6. Тактическая подготовка**

**Практика:** Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Групповые действия.

## **Раздел 7. Учебные игры и соревнования**

**Практика:** Учебные игры - 2. Тренировочные игры - 4. Организация и участие в соревнованиях - 4.

**Раздел 8. Контрольные занятия.** Контрольно-тестовые упражнения текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

## **Раздел 9. Воспитательная работа.**

**Практика:** Осенний марафон «Ура! Каникулы!». Эстафета «Новогодний финт».

Эстафета «Отечеству Слава!». Игровая программа «Весна пришла». Веселые старты «На старт!». Викторина «Земля в иллюминаторе». Игра-квест «По неизведанным тропинкам».

## **Раздел 10. Итоговое занятие.**

**Практика:** Подведение итогов.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- сформируются нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- сформируются взаимопомощь и чувство коллективизма.

#### **Метапредметные результаты:**

- укрепятся внимание, ловкость, быстрота и координация движений;
- сформируются двигательные и скоростно-силовые качества.

#### **Предметные результаты:**

- познакомятся с историей футбола;
- научатся элементарными правилам личной гигиены и спортивной дисциплины;
- познакомятся с правилами игры, навыками простейшего судейства, правилами соревнований;
- научатся основным техническим приемам; групповой, индивидуальной и командной тактике футбола.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **2.1 Календарный учебный график.**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий.	1	Беседа	Беседа		

2.	Развитие футбола в России и мире. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	Презентация	Беседа		
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники и тактики вида спорта футбол.	1	Беседа	педагогическое наблюдение		
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	1	Беседа	педагогическое наблюдение		
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
6.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
7.	Комплексы корригирующей гимнастики с мячом.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
8.	Упражнения с футбольным мячом на координацию.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
9.	Акробатические упражнения.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
10.	Легкоатлетические упражнения.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
11.	Контроль текущей аттестации.	1	контрольные нормативы	Тестирование		
12.	Подвижные игры без мяча.	1	Игра	педагогическое наблюдение		
13.	Бег по пересечённой местности.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
14.	Специальные беговые упражнения.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
15.	Бег с различными способами передвижения.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
16.	Осенний марафон «Ура! Каникулы!».	1	Игра	педагогическое наблюдение		
17.	Специальные упражнения для развития ловкости.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
18.	Эстафеты с элементами акробатики.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
19.	Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
20.	Подвижные игры с элементами футбола.	1	Игра	педагогическое наблюдение		
21.	Подвижные игры с мячом.	1	Игра	педагогическое наблюдение		
22.	Эстафеты с элементами футбола.	1	Игра	педагогическое наблюдение		
23.	Ведение мяча внутренней стороной подъема.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
24.	Попеременное ведение мяча.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		

25.	Ведении мяча ударами.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
26.	Остановка подошвой.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
27.	Остановка внутренней стороной стопы.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
28.	Остановка мяча внешней стороной стопы.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
29.	Остановка мяча подъемом или носком.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
30.	Эстафета «Новогодний финт».	1	Соревнование	педагогическое наблюдение		
31.	Контроль промежуточной аттестации.	1	Контрольные нормативы	Тестирование		
32.	Удар внутренней стороной стопы.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
33.	Удар серединой подъема стопы.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
34.	Удар внутренней частью подъема стопы.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
35.	Удар внешней частью подъема стопы.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
36.	Удар носком.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
37.	Удар пяткой.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
38.	Учебная игра.	1	Практическое занятие	педагогический анализ		
39.	Обучение выполнения финта упражнениями без мяча.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
40.	Игра - бег в квадрате. Салки вокруг столба.	1	Игра	педагогическое наблюдение		
41.	Игра «Рыбаки» и «рыбки».	1	Игра	педагогическое наблюдение		
42.	Учебная игра.	1	Игра	педагогический анализ		
43.	Эстафета «Отечеству Слава!».	1	Соревнование	педагогическое наблюдение		
44.	Финт «ложный замах на удар».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
45.	Финт «ложная остановка».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
46.	Финт «показ корпусом».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
47.	Финт «уход с мячом».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
48.	Игровая программа «Весна пришла».	1	Соревнование	педагогическое наблюдение		
49.	Финт «выпад в сторону».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
50.	Финт «оставь мяч партнеру».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		

51	Финт «переступание через мяч».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
52	Тренировочная игра	1	Игра	педагогический анализ		
53	Соревнование между групп	1	Соревнование	педагогический анализ		
54	Отбор мяча перехватом.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
55	Отбор мяча в выпаде/выбивание.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
56	Отбор толчком плеча.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
57	Тренировочная игра	1	Игра	педагогический анализ		
58	Соревнование на выезд	1	Соревнование	педагогический анализ		
59	Викторина «Земля в иллюминаторе».	1	Соревнование	педагогическое наблюдение		
60	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
61	Индивидуальные действия с мячом.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
62	Групповые действия.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
63	Тренировочная игра	1	Игра	педагогический анализ		
64	Соревнование товарищеский матч.	1	Соревнование	педагогический анализ		
65	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
66	Веселые старты «На старт!».	1	Соревнование	педагогическое наблюдение		
67	Групповые действия.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
68	Тренировочная игра	1	Игра	педагогический анализ		
69	Соревнование – товарищеский матч	1	Соревнование	педагогический анализ		
70	Контроль итоговой аттестации	1	Контрольные нормативы	тестирование		
71	Игра-квест «По неизведанным тропинкам».	1	Соревнование	педагогический анализ		
72	Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	1	Праздник здоровья	педагогический анализ		
	Итого:	72				

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение программы:

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Веселый мяч», соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### *Перечень*

#### *инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Футбольное поле/площадка (30х20)	шт.	1
2	Спортивный зал (26х12 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
3	Ворота футбольные (2х3)	шт.	2
4	Малые ворота (1,2х0,80)	шт.	4
5	Мяч футбольный № 3	шт.	10
6	Мяч футбольный № 4	шт.	20
7	Конус тренировочный	шт.	10
8	Фишки	комплект	1
9	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
10	Насос ручной	шт.	1
11	Сетка для мячей	шт.	3
12	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	30

### Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Веселый мяч» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог, реализующий программу «Юные футболисты» имеет высшее педагогическое образование. В 2004 году окончил «Ростовский государственный педагогический университет» специальность Физическая культура и спорт, педагог по физической культуре и спорту. Педагогический стаж – 14 лет.

Педагог прошёл курсы повышения квалификации по программам: «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя» ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2022 год. «Организатор по массовому футболу. Аттестационный уровень «Е-РФС»» Академия РФС, 2023 год.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;

- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

### **2.3. Формы аттестации.**

Для отслеживания результативности обучения по программе «Юные футболисты» используются следующие методы:

- *педагогическое наблюдение*;
- *педагогический анализ* результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- *педагогический мониторинг* журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).
- *мониторинг личностного развития*;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: с целью определения изменения уровня развития детей на начало, середину и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

### **2.4. Оценочные материалы.**

**Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся объединения «Юные футболисты».**

№ п/п	Фамилия, имя	знание правил проведения игры футбол	знание и умение выполнять упр. на развитие ФК	знание истории и значения игры футбол	выполнение нормативов	владение мячом	соблюдение нравственных норм и правил поведения	умение слушать и слышать педагога	инициативность и самостоятельность
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

**0 баллов** – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

### Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Мальчики и девочки.

*Общая и специальная физическая подготовка:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

*Техническая подготовка:*

1. Удары по воротам на точность с места:  
- 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
2. Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:  
- 6–8 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

### Протокол № 1

контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке,  
обучающихся по программе «Футбол»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			<i>Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре Девочки.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3х10м</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Протокол № 2

контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке, обучающихся по программе  
«Футбол»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)		Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образова \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<i>юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3х10м</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>6</b>	<i>Высокий</i>	5	4	126	115	9.1	9.3
	<i>Средний</i>	4	3	124	110	9.2	9.4
	<i>Низкий</i>	2	1	112	90	9.4	9.6
<b>7</b>	<i>Высокий</i>	6	5	130	120	9.0	9.2
	<i>Средний</i>	5	4	128	115	9.1	9.3
	<i>Низкий</i>	3	2	115	95	9.3	9.7
<b>8</b>	<i>Высокий</i>	8	8	142	128	8.9	9.1



	<i>Средний</i>	7	6	138	124	9.0	9.2
	<i>Низкий</i>	4	3	120	118	9.2	9.5
возраст	уровень	<b>Техническая подготовка</b>					
		<i>Жонглирование мячом правой левой ногой</i>		<i>Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>6</b>	<i>Высокий</i>	3	2	10.2	10.2	2	
	<i>Средний</i>	2	1	10.3	10.3	1	
	<i>Низкий</i>	1	0	10.7	10.7	0	
<b>7</b>	<i>Высокий</i>	4	3	10.1	10.3	3	
	<i>Средний</i>	3	2	10.2	10.4	2	
	<i>Низкий</i>	2	1	10.6	11.0	1	
<b>8</b>	<i>Высокий</i>	3	3	10.0	10.2	3	
	<i>Средний</i>	2	2	10.1	10.3	2	
	<i>Низкий</i>	1	1	10.4	10.5	1	

## 2.5. Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный,
- объяснительный,
- рефлексивный
- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,
- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые занятия.

## **Методы и формы организации прохождения разделов программы**

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочный материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный инструктаж; положение о проведении мероприятия
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Учебные игры и соревнования	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Контрольные занятия	Индивидуальная, групповая	Практические занятия	мячи, конусы, мел, стойки, скамейки, корзины	тестирование
7	Воспитательная работа	соревнование, игра	игровой, соревновательный задание	мячи, конусы, мел, стойки, скамейки, корзины	беседа, наблюдение
8	Итоговое занятие	практическое занятие	беседа, разбор	скамейки	беседа

### **2.6. Список литературы.**

**Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:**

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642; Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель Жадаев Д.Н., заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе, 2023 г.;

Устав учреждения.

#### **Литература для педагогов:**

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
8. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука, Москва, 1999 г.
9. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

#### ***Литература для родителей (законных представителей):***

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.

- Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

***Перечень интернет-ресурсов***

- <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
- [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf) - Модуль «Футбол»
- <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
- <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
- <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

## Приложение

### *Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по футболу. ИОТ № 1 2024 - 2025*

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица с 6-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для занятий футболом, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Во время занятий футболом могут иметь факторы риска получения характерных травм:

- при падении на твердом или мокром покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на игровом или тренировочном поле;
- при нахождении в зоне удара;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т. д.);
- при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты, педагогу дополнительного образования соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.

1.3. На местах занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, площадка в спортивном зале – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных природных факторов.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой для футбольного поля и на нескользкой подошве для футзала.

2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, наличие ям, луж и т. д.

2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебно-тренировочного процесса.

2.4. Провести разминку всех групп мышц.

2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

- 2.6. Предварительно коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. д.)
- 2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних предметов и лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. Посторонние лица не должны находиться за воротами в 10 метрах для открытых полей и в 3 метрах для спортивных залов.
- 3.5. Все упражнения выполнять только по команде педагога.
- 3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, половым особенностям обучающихся.
- 3.7. Учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося при формировании команд для учебно-тренировочных игр. Четко регулировать дозировку нагрузки и периоды отдыха.
- 3.8. При температуре воздуха +10°C и ниже надевать спортивный костюм.
- 3.9. Во время учебно-тренировочного процесса, учебных игр использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
- 4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, ураган и т. п.), занятия на открытом поле прекратить, а обучающихся завести в помещение.
- 4.6. При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.
- 5.2. Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.
- 5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.
- 5.6. Обо всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить педагогу, дежурному администратору.

Ознакомлен учитель физической культуры, педагог дополнительного образования,  
тренер-преподаватель:

---

*(подпись, фамилия, имя отчество, дата ознакомления)*



## *Словарь терминов и определений*

**Автогол** — ситуация, когда игрок непреднамеренно поражает собственные ворота.

**Атака** — 1) действия игроков, предпринимаемые с целью оказаться с мячом ближе к воротам противника и попытаться забить гол; 2) удары в сторону ворот противника, передачи, ведение, обводка, перемещения без мяча в сторону ворот противника, прицельные удары в ворота — это атакующие или наступательные, действия футболистов; 3) действия игроков (игрока), пытающихся завладеть мячом, отбирая его у противника.

**Аут (от англ. out)** — выход мяча за пределы поля, за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за головы в месте выхода мяча за боковую линию.

**Боковая линия** — линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Бомбардир** — игрок, который забивает больше всех голов в течение сезона или в одном соревновании (турнире).

**Ворота** — цель для поражения игры футбол, представляет собой прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с верёвочной сеткой в глубине.

**Вратарь (голкипер)** — игрок, главная задача которого — защита своих ворот от ударов в них мяча.

**Выбор позиции** — элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Гол** — забитый мяч в ворота при условии, что мяч полностью пересекает линию ворот.

**Голевой момент** — реальная возможность забить гол.

**«Девятка» (забить гол в «девятку»)** — один из верхних углов футбольных ворот, наиболее труднодоступный для вратарей и нападающих. Попадание в «девятку» считается высшим мастерством футболиста.

**Дриблинг** — ведение мяча с обводкой противников.

**Жёлтая карточка** — предупреждение, которое судья выносит нарушившему правила игроку.

**Защитник** — игрок команды, специализирующийся преимущественно в действиях по обороне своих ворот.

**Игровая ситуация** — игровой момент с конкретным расположением участвующих в нем игроков, возникший в ходе матча в определенное время и в определенной зоне поля.

**Искусственное положение «вне игры»** — согласованный тактический приём игроков обороняющейся команды, оставляющих у себя за спиной игроков команды соперника без мяча в тот момент, когда ему может быть сделана передача. Приём сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

**Комбинация** — заранее натренированные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Красная карточка** — карточка, которую судья показывает игроку, совершившему грубое нарушение, тем самым удаляя его с поля.

**Лицевая линия** — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**«Мёртвый мяч»** — в футболе так называют сильные и точные удары, которые трудно отразить вратарям. Особенно трудны для вратарей мячи, летящие с большой силой в «девятку».

**Нападающий (форвард)** — игрок команды, специализирующийся в атакующих действиях.

**Оборона** – игровые действия, направленные на защиту и отвод опасности от своих ворот. Напрямую в оборонительных действиях участвует защитная линия команды.

**«Острый пас»** — передача мяча игроку, оказавшемуся в выгодном положении для взятия ворот.

**Пас** — передача мяча от одного партнёра к другому.

**Пенальти** — наказание в футболе (удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём), назначаемое за нарушение правил игры игроками защищающейся команды, совершённое в своей штрафной площади.

**Положение «вне игры» (офсайд)** — нарушение правил игры игроками атакующей команды, когда они находятся ближе к линии ворот соперника, чем мяч и игроки обороняющейся команды.

**Подводящие упражнения** — упражнения, помогающие постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

**Полузащитник** — игрок команды, принимающий непосредственное участие как в оборонительных, так и в атакующих действиях. Является связующим звеном между защитниками и нападающими.

**Прессинг** — организованное движение игроков команды, в ходе которого оказывается давление на игроков команды-соперника, владеющую мячом. Игроки команды вступают в прессинг синхронно.

**«Прикрыть мяч»** — защитить его от противника движением туловища, отрезать противнику путь к мячу.

**Прострельный удар** — мяч, летящий на небольшой высоте вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот противника. Набегающему партнёру достаточно подставить ногу или сыграть головой, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

**Свободный удар** — наказание в футболе за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении удара с места нарушения правил. Этот удар выполняется без непосредственного противодействия соперников.

**Средняя линия** — линия, проведённая поперёк игрового поля (площадки) и делящая его пополам.

**«Стенка»** — 1) заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара; 2) тактическая комбинация двух игроков в движении,

когда владеющий мячом игрок передаёт мяч партнёру, бегущему параллельно, и моментально получает от него ответный пас на выход в свободную зону или под удар в ворота соперника.

**Тактические построения в футболе** – определённая расстановка футболистов и их поведение во время игры с целью выполнения задач, установленных тренером. По стартовой позиции определённого игрока можно определить его главные задачи в матче. Во время матча позиции игроков могут меняться исходя из указаний тренера.

**Тактика футбольной игры** – искусство команды с наибольшим эффектом использовать все свои игровые возможности, строя игру в соответствии с особенностями противника.

**Тактика защиты (оборона)** – организация действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

**Тактика нападения (атака)** — организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении можно разделить на три большие категории: индивидуальные, групповые и командные действия.

**Угловой удар** — удар по мячу из углового сектора футбольного поля, назначаемый после того, как мяч пересечёт линию ворот от игрока защищающейся команды.

**Удар от ворот** — способом возобновления игры любым из игроков обороняющей команды. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху. Удар осуществляется с линии площади ворот.

**Удар по мячу** — основной технический приём в футболе, заключающийся в толчке мяча ногой, головой, с целью послать его в ворота соперника, передать партнёру, отбить от своих ворот.

**Финт (обводка)** — это комплекс технических приёмов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обигрывание соперников.

**Фланг** — часть игрового поля, примыкающая к его боковой линии.

**Фланговый проход** — движение с мячом по одному из краёв поля в сторону ворот противника. Фланговые проходы обычно завершаются прострельными ударами или навесными передачами набегавшим партнёрам.

**Фол** — нарушение правил игры.

**Фэйр-плей** – проявление уважения игроков друг к другу, например: 1) приветствие перед началом матча; 2) фол против игрока очевиден, и он лежит на газоне, а арбитр не останавливает игру, но игрок соперника выбивает мяч в аут и тем самым останавливает игру.

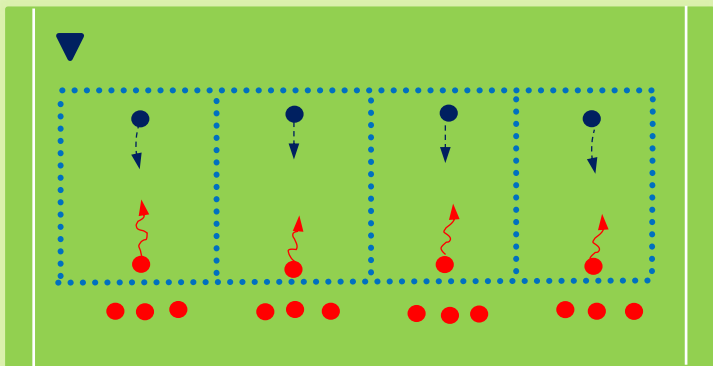
**Хет-трик** — три гола, забитые одним игроком в одном матче.

**Штрафной удар** — наказание в футболе. Удар по мячу ногой, назначаемый за нарушение правил, с места нарушения (за исключением нарушений в штрафной площади, когда назначается 11-метровый удар)

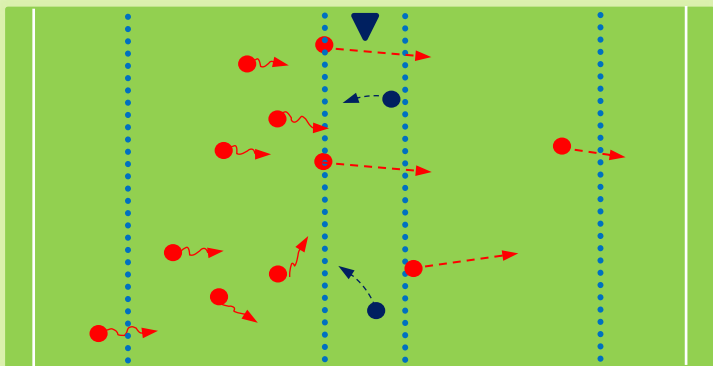
## **Подвижные игры и упражнения**

### **Подвижные игры специальной направленности без мячей**

#### **Игра «Волки-Зайцы»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Игра на нескольких площадках, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. С одной лицевой стороны поля 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 находится от 4 до 6 игроков (в зависимости от общего количества участвующих в тренировке).</p>	<p>- «Заяц»: используя обманные движения, перебегает от одной лицевой линии поля до другой;</p> <p>- «Волк»: ловит «зайца», не давая ему пересечь поле;</p>	10–12 минут	3–5 серий

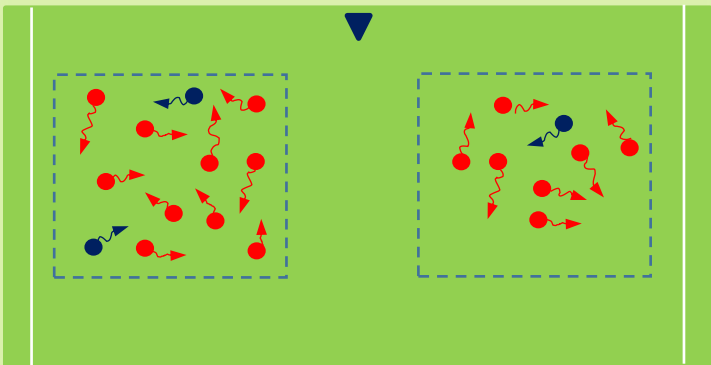
#### **Игра «Волк во рву»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 метра 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 из рва. Разрешается маневрировать вдоль рва. После каждой серии игры по команде тренера меняются водящие.</p>	<p>- <b>Водящие:</b> осалить как можно больше игроков;</p> <p>- <b>Игроки с мячами:</b> быстро перебежать поле, избегать водящих;</p>	10–12 минут	4–6 серий

### Игра «Охота на зайцев»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Чертится 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Участники делятся на две команды равные по количеству. Одна из команд, «зайцы», заходят внутрь круга. «Охотники» располагается за чертой круга равномерно. У «Охотников» 1 или 2 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.</p>	<p>- «Зайцы»: стараться не быть выбитым, двигаясь по площадке;</p> <p>- «Охотники»: как можно быстрее выбить всех «зайцев»;</p>	10–12 минут	3–4 серии

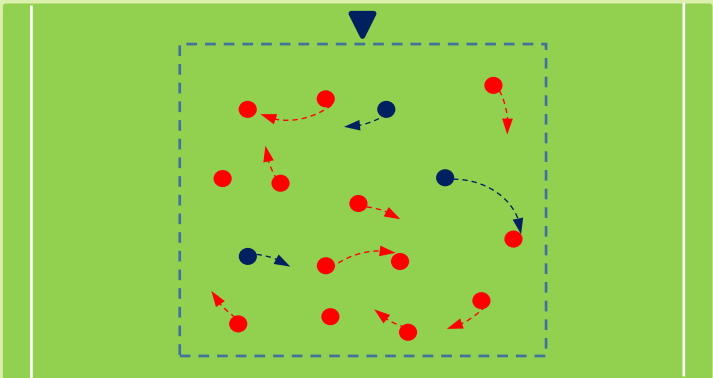
### Игра «Охотники и волки» («Хвостики»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 засовывают цветную манишку себе внутрь за игровые шорты так, чтобы часть манишки свисали 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 позволять вырвать у себя «хвост». «Волк», у которого оторвали «хвост», считается пойманным и выбывает из игры. «Волк», выбежавший за ограниченную черту площадки, также считается пойманным.</p>	<p>- «Волки»: стараются сохранить свой «хвост» в неприкосновенности;</p> <p>- «Охотники»: стараются как можно больше вырвать «хвостов»;</p>	10–12 минут	4–6 серий

### Игра «К своим флажкам»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 её части, обнявшись в круг. В центре каждой группы дежурный с флажком. Цвет флажка свой у каждой группы. По сигналу все играющие, разбегаются по площадке и встают к стенке, 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.</p>	<p><b>Игроки:</b> должны быстро сориентироваться и прибежать к своему флажку;</p>	10–12 минут	5–6 серий

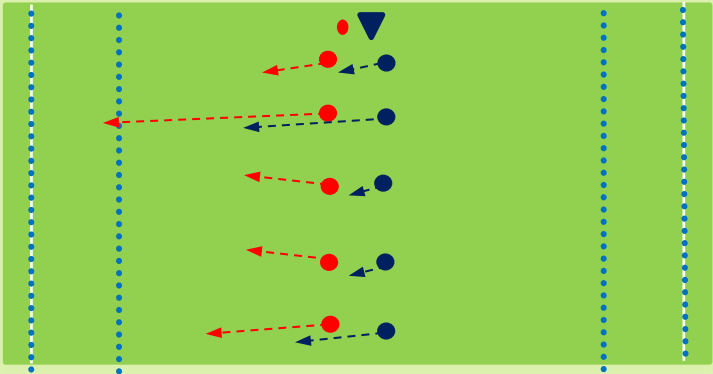
### Игра «Колдовское царство» («Заморозки»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 <b>ноги врозь</b>. Этот игрок считается «заколдованным». Он может продолжить игру, если одному из его партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши ему между ног. Причем тот, и другой в этот момент могут быть осаленными. Игра заканчивается, когда все игроки «заколдованы» или по истечению определенного времени. В этом случае ведется подсчет «заколдованных» игроков. Побеждает водящий «заколдовавший» большее количества игроков.</p>	<p><b>Водящий:</b> старается как можно больше «заколдовать» игроков;</p> <p><b>Игроки:</b> стараются избегать «заморозки», убегая от преследования;</p>	10–12 минут	4–5 серий

### Игра «Салки цепочкой»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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.</p>	<p>- <b>Водящий(е):</b> старается как можно быстрее осалить игроков;</p> <p>- <b>Игроки:</b> убегая стараются избегать быть осаленными;</p>	10–12 минут	5–6 серий

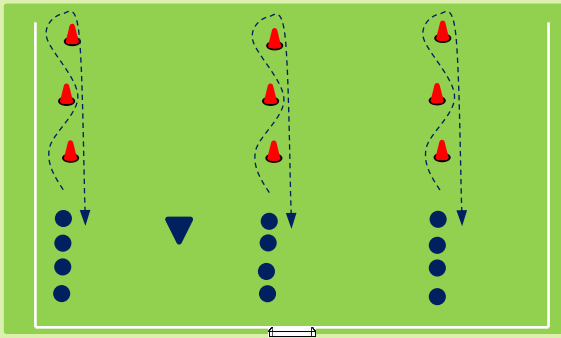
### Игра «Догонялки» («Крокодилы и страусы»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 10–15 на 20–30 м. Чертятся две параллельные линии в 1–1,5 метре друг от друга. По обе стороны площадки от них в 10–15 м. параллельно им чертятся линии дома. Пара игроков встает каждый 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 поднимает правую руку, то все делается наоборот. В руку, для ясности, тренер может взять майки разного цвета, например красную и синюю. Также в руки судья может взять два мяча и отпускать один из них. Тогда сигналом к бегу будет падение правого или левого мяча. Выполняется</p>	<p>- После сигнала быстро сориентироваться и выполнить необходимое действие (убежать и догнать);</p>	10–12 минут	5–6 серий

<p>несколько серий и ведется подсчет заработанных игроками очков. Побеждает игрок, набравший больше количество очков.</p> <p>Разновидность игры «Крокодилы и Страусы», где у каждого игрока за спиной заправленная манишка-хвостик. Задача вытащить хвостик.</p>			
--	--	--	--

### Подвижные игры (техника передвижения)

#### «Эстафета»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед и бег спиной вперед;</li> <li>- бег приставными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п.</li> </ul> <p>Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опередить соперников и первыми закончить эстафету;</li> <li>- одержать наибольшее количество побед в эстафетах;</li> </ul>	7–10 минут	1 повторение каждого способа передвижения

#### Игра «Зеркало»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технически правильно выполнять перемещения;</li> <li>- соблюдать синхронность с партнером в движениях. Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»);</li> </ul>	8–10 минут	4–5 серий



<p>повтора игроки меняются местами. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу;</li> <li>- бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу;</li> <li>- бег скрестными шагами лицом друг к другу;</li> <li>- подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу;</li> <li>- бег с быстрыми разворотами на 360 градусов по часовой стрелке и против часовой стрелки боком друг к другу;</li> <li>- прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п.</li> </ul>			
---	--	--	--

### Игра «Минное поле»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед и бег спиной вперед;</li> <li>- бег приставными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;</li> <li>- бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;</li> <li>- прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технически правильно выполнять перемещения;</li> <li>- не покидать пределы круга;</li> <li>- не сталкиваться с другими игроками;</li> <li>- не наступать на фишки – «мины»;</li> </ul>	8–10 минут	3–4 серии

## Игра «Паровозик»

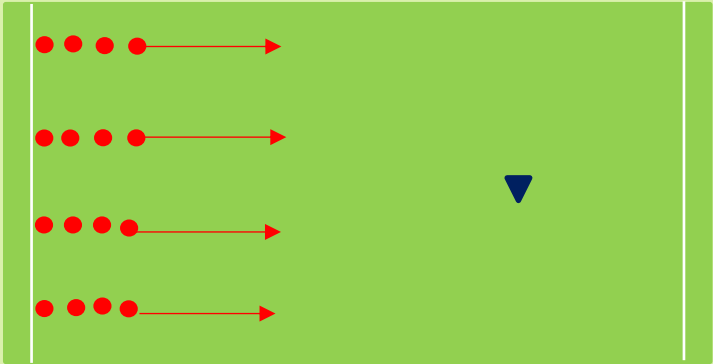
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Тренер в центре круга. По сигналу тренера игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика». Тренер показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним. Применяются различные перемещений по часовой стрелке и против часовой стрелки, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед и бег спиной вперед;</li> <li>- бег приставными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;</li> <li>- бег с быстрыми разворотами на 360 градусов и т.п.</li> </ul> <p>По сигналу (свистку) тренера игроки должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное. Таким образом упражнение превращается в игру.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технически правильно выполнять перемещения;</li> <li>- соблюдать дистанцию между игроками;</li> <li>- быстро реагировать на команды тренера;</li> <li>- останавливаться или изменять направления движения;</li> </ul>	8–10 минут	3–4 серии

## Игра «Домик»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Водящие:</b> осалить (коснуться) и запереть в «домики» всех убегающих игроков;</li> <li>- <b>Убегающие:</b> перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих;</li> <li>- выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</li> </ul>	8–10 минут	3–4 серии

<p>указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед и бег спиной вперед;</li> <li>- бег приставными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;</li> <li>- бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.</li> </ul>			
--	--	--	--

### Игра «Змейка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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. 1 повтор игры выполняется на дистанции от 15 м. до 25 м. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок. Примерный перечень движений, показываемых тренером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4–6 приставных шагов в правую и левую сторону;</li> <li>- бег с высоким подниманием коленей – 6–8 шагов;</li> <li>- бег с захлестом голени назад – 6–8 шагов;</li> <li>- прыжки на двух ногах – 5–6 прыжков;</li> <li>- прыжки на одной ноге – 5–6 прыжков.</li> </ul>	<p>- Выполнить всей группой упражнение без ошибок (или с минимальным их количеством) и опередить соперников из других групп.</p>	10–12 минут	4–5 серий

### Игра «Цепочка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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</p>	<p>- Завершить всей группой упражнение первыми, не допустить ошибок, опередить соперников из других групп;</p>	10–12 минут	2–4 серий

<p>повторяет то же самое, затем добавляется третий и т.д. до последнего игрока. Побеждает группа, закончившая упражнение первой. Тренер показывает разные способы перемещений для выполнения упражнения, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперёд;</li> <li>- бег спиной вперёд;</li> <li>- бег скрестными шагами;</li> <li>- бег приставными шагами;</li> <li>- прыжки на одной ноге, на двух ногах.</li> </ul>			
---	--	--	--

### Игра «Уход с финтом в сторону от соперника»

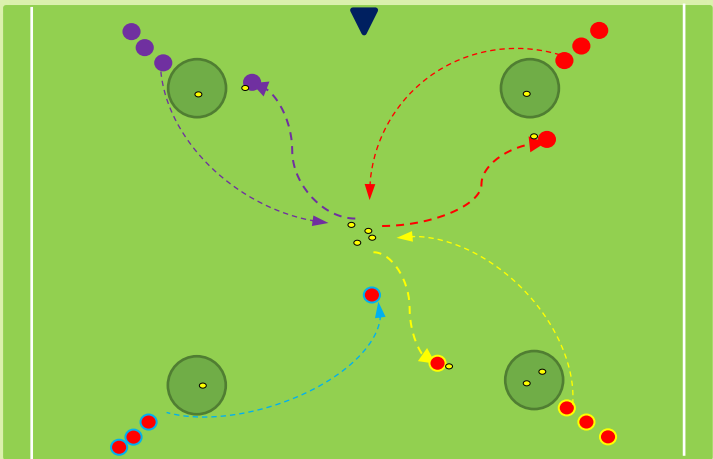
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две группы игроков стоят в колонне по одному – одна напротив другой, между ними расположена стойка на расстоянии 5–8 м. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, не добегая 2 м. до стойки они показывают друг другу уход в одну сторону, а сами бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Тренер указывает им направление движения, когда они проходят мимо партеров. 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 ещё две группы.</p>	- Уход с финтом в сторону от соперника;	8–10 минут	4–6 серий

### Игра «Опека и преследование»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две колонны игроков в 12–15 м. друг напротив друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1–2 м. сзади. Ведущий (первый) часто меняет направление движения, партнёр стремится максимально точно</p>	- Опека и преследование	8–10 минут	4–6 серий

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 ещё две колонны.			
--	--	--	--

### Игра «Развлечение, игровое состязание» («Укради мяч»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>4 группы игроков. Группы становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 8–10 м. друг от друга. В центре образовавшегося квадрата помещаются 12 мячей. По игроку от каждой команды 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 каждом обруче не окажутся по 4 мяча. В ходе игры разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра. Можно добавлять мячи.</p>	- Как можно быстрее собрать четыре мяча в обруч;	10–12 минут	4–6 серий

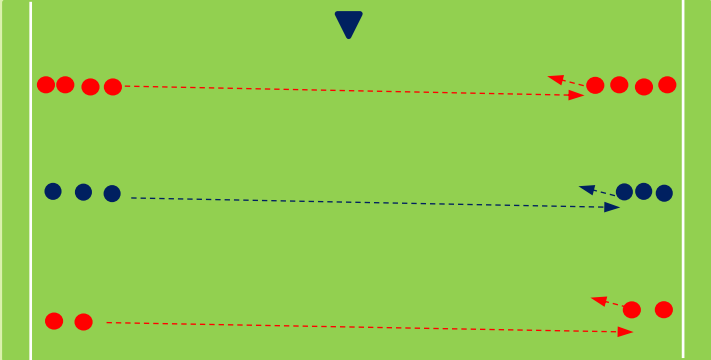
### Игра «Коршун и наседка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>2–3 группы (в зависимости от количества игроков). Играющие ребята встают в колонну по одному. Первые в колоннах – «наседки»,</p>	- Опека и уход в сторону;	8–10 минут	6–10 серий

<p>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 поучаствовать в качестве «коршуна».</p>			
--	--	--	--


### Подвижные игры специальной направленности с мячами

#### **Игра «Бег с мячом по прямой»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней стороной правой стопы;</li> <li>- внешней стороной левой стопы;</li> <li>- внутренней стороной правой стопы;</li> <li>- внутренней стороной левой стопы;</li> <li>- серединой подъема правой стопы;</li> <li>- серединой подъема левой стопы и т.п.</li> </ul>	<p>- Вести мяч «в шаг» указанным тренером способом;</p>	10–15 минут	6–12 серий

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

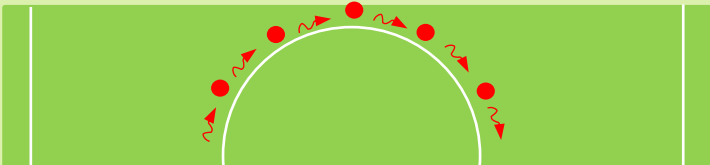
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<p>- Вести мяч «в шаг», избегая столкновений с партнёрами;</p> <p>- вести мяч «в шаг», избегая быть осаленным;</p>	10–12 минут	3–4 серии

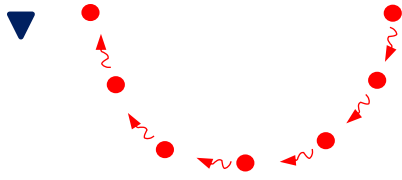
 <p>1–2 поля 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой в разных направлениях. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через 1–2 минуты дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяч. За каждое касание начисляется очко. И игроки должны, соответственно, избегать осталивания, стремясь уйти на безопасное расстояние. Побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени или игрок, осаливший больше всех других.</p>			
---	--	--	--

### Игра «Ведение мяча и обвод стоек»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 шаге между конусами, используя способы, определенные тренером. Обведя последний конус осуществляет ведение 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней стороной правой стопы;</li> <li>- внешней стороной левой стопы;</li> <li>- внутренней стороной правой стопы;</li> <li>- внутренней стороной левой стопы;</li> <li>- серединой подъема правой стопы;</li> <li>- серединой подъема левой стопы и т.п.</li> </ul>	<p>- Вести мяч «в шаге» между конусами и по прямой с увеличением скорости движения;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>1 повторение каждого способа передвижения</p>

### Игра «Догонялки»


Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<p>- Вести мяч «в шаге», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

 <p>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 мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;</li> <li>- внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;</li> <li>- серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.</li> </ul>			
--	--	--	--

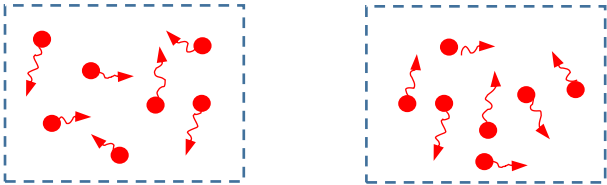
### Игра «Минное поле» с ведением мяча

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней стороной правой стопы, левой стопы;</li> <li>- внутренней стороной правой стопы, левой стопы;</li> <li>- серединой подъема правой стопы, левой стопы;</li> <li>- серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.</li> </ul> <p>Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом;</li> <li>- избегать выхода своего мяча за пределы круга;</li> <li>- избегать касаний своим мячом мячей других игроков;</li> </ul>	10–12 минут	3–4 серии

### Игра «Замри-отомри»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами;	10–12 минут	3–4 серии




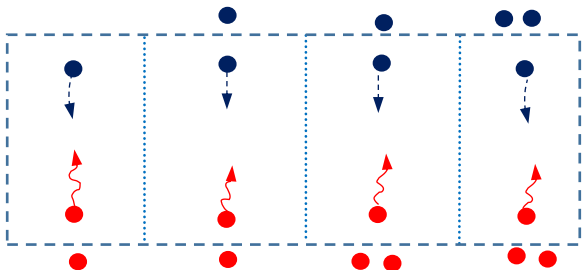
 <p>1–2 поля (в зависимости от количества игроков) 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через каждые 30–40 сек. ведения по свистку тренера – команде «замри» – игроки должны остановить мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подошвой правой ноги; - подошвой левой ноги;</li> <li>- подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом;</li> <li>- подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом;</li> <li>- подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом;</li> <li>- подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью;</li> <li>- подошвой любой ноги, затем сесть на мяч.</li> </ul> <p>По команде «отомри» игроки возобновляют ведение мяча.</p>	- Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера;		
---	---	--	--

### Игра «Охотники»

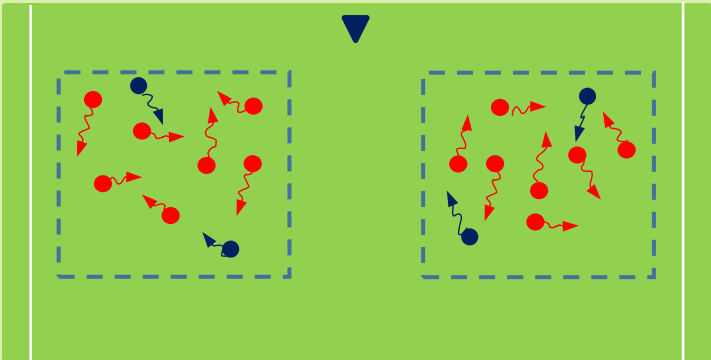
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 8–15 на 18–30 м. 2–3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой. Тот, кого рукой осалят водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» 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.</p>	<p>- <b>Водящие:</b> осалить как можно больше игроков;</p> <p>- <b>игроки с мячами:</b> быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнёров;</p>	10–12 минут	3–4 серии

### Игра 1х1 – «Пересечение линии»


Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	- Забить гол, заведя мяч за лицевую линию	10–12 минут	8–10 серии

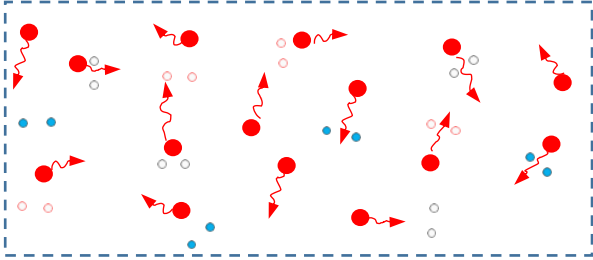
 <p>Игра 1x1, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. Свободная игра 1x1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения или символических ворот обозначенных, из фишек/конусов шириной 1–2 м. На одном поле – от 3 до 7 игроков. Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической 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.</p>	соперника или символических ворот;		
---	------------------------------------	--	--

### Игра «Домики»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 поля. У каждого игрока мяч. 2 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).</p>	<p>- <b>Водящие:</b> осалить (коснуться) своим мячом мяч убегающих;</p> <p>- <b>Убегающие:</b> вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>	10–12 минут	4–5 серий

### Игра «Светофор»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	Провести мяч между фишками разного цвета в	10–12 минут	4–5 серий

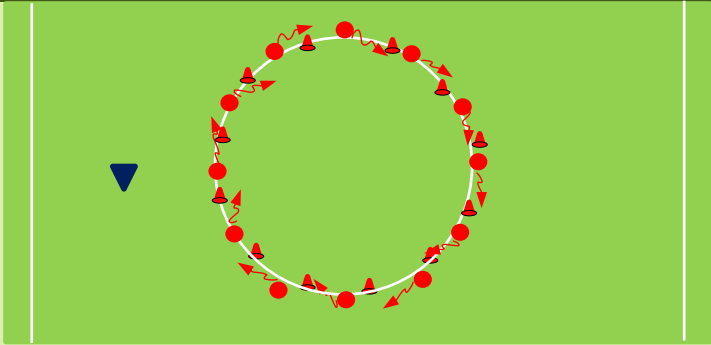
 <p>Размер площадки 9–15 на 18–30. У каждого игрока мяч. На поле расположены 9–15 «ворот» из фишек трёх разных цветов (по 4–5 каждого цвета). Ширина «ворот» – 1 м. Тренер называет три цвета, например: «Синий, белый, жёлтый!». И цифру, например: «Пять!». Это означает, что в указанной последовательности 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.</p>	<p>определённой тренером последовательности;</p>		
--	--	--	--

### Игра «Кто последний?»

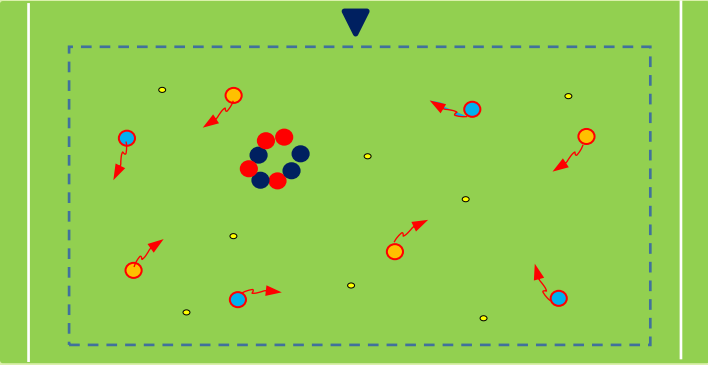
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 7–12 на 7–12 м. За пределами поля на расстоянии 3–5 м от углов – 4 конуса. По заданию тренера игроки внутри квадрата выполняют ведение мяча различными способами. Задача игроков во время ведения – контроль мяча, не покинуть пределы квадрата и не столкнуться друг с другом. Через определённое количество времени тренер подаёт сигнал, по которому игроки должны на максимальной скорости обвести один из четырёх 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.</p>	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов и вернуться в квадрат;</p>	<p>12–15 минут</p>	<p>5–7 серий</p>

### Игра «Догонялки» вокруг конусов

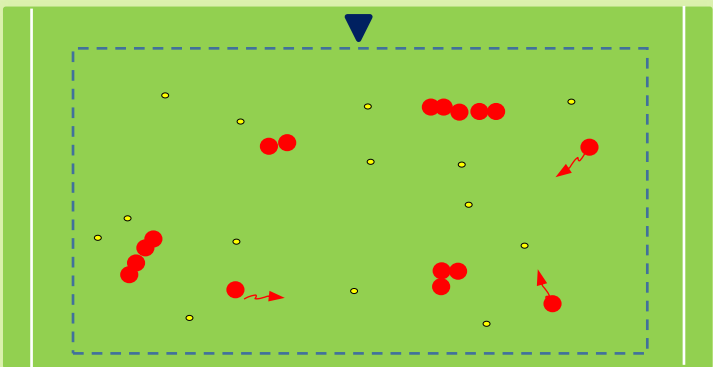
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
---------------	--------	------------	----------------------------

	<p>- Вести мяч «в шаге», обводить конусы, догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>
<p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–7 м. У каждого игрока мяч. 8–10 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга вдоль по линии центрального круга. Число конусов равно числу игроков. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении, обходят 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разворот подошвой правой и левой ноги;</li> <li>- ведение внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;</li> <li>- ведение внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- ведение внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- ведение внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;</li> <li>- ведение серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;</li> <li>- ведение серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.</li> </ul>			

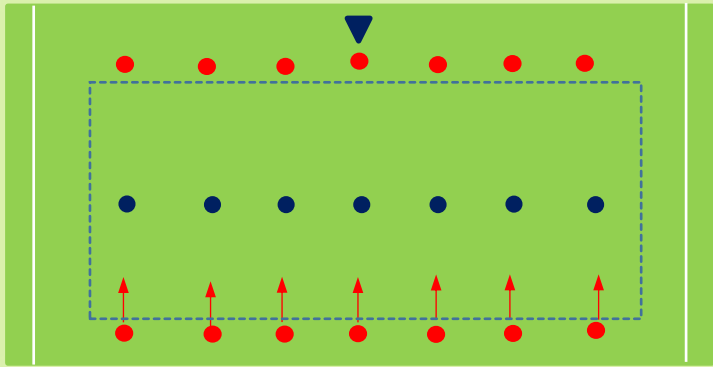
### Игра «Дружба»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 и создать круг и обняться. По команде «все дружат» все 3 или 4 цвета делают круг. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение внешней стороной правой стопы;</li> <li>- ведение внешней стороной левой стопы;</li> <li>- ведение внутренней стороной правой стопы;</li> <li>- ведение внутренней стороной левой стопы;</li> <li>- ведение серединой подъема правой стопы;</li> <li>- ведение серединой подъема левой стопы и т.п.</li> </ul>	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать круг;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>6–8 серий</p>

### Игра «Игра по номерам»

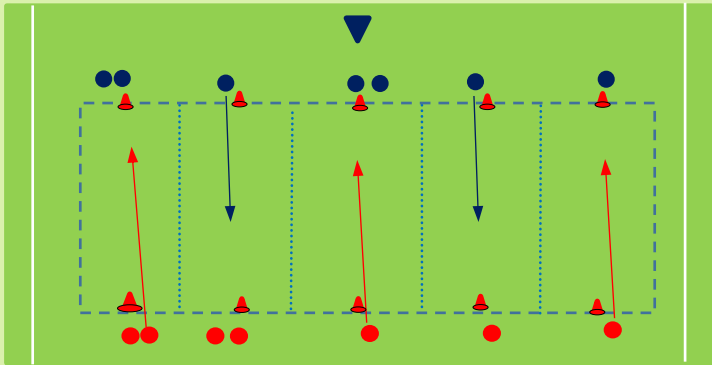
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 9–20 на 15–30 м. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренера выкрикивает цифру например-2,3,4,5 и т.д. При этой команде игроки бросают свой мяч и за 4–5 секунд образуют группу, взявшись за руки из такого количества людей, какая названа цифра. Те, 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение внешней стороной правой стопы;</li> <li>- ведение внешней стороной левой стопы;</li> <li>- ведение внутренней стороной правой стопы;</li> <li>- ведение внутренней стороной левой стопы;</li> <li>- ведение серединой подъема правой стопы;</li> <li>- ведение серединой подъема левой стопы и т.п.</li> </ul>	- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать группы;	10–12 минут	6–8 серий

### Игра «Вышибалы»

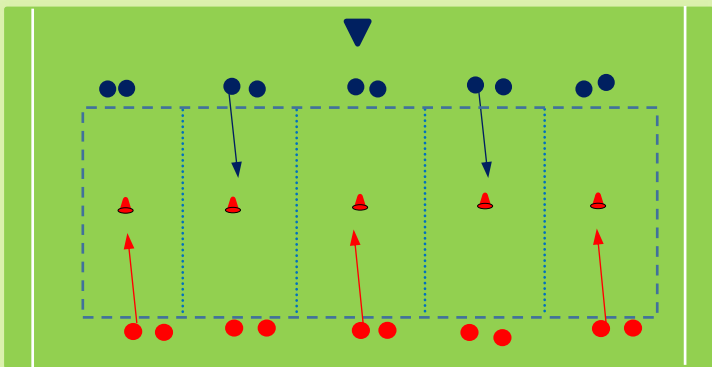
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3 группы. Размер поля 9-15 на 18-30 м. Одна команда располагается в центре поля, две других – на лицевых линиях. Все мячи находятся на одной стороне. Игроки по сигналу тренера выполняют удары, стараясь попасть в игроков в центре поля. Игроки,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

--	--	--	--

### Игра 1 x 1 «Снайпер»

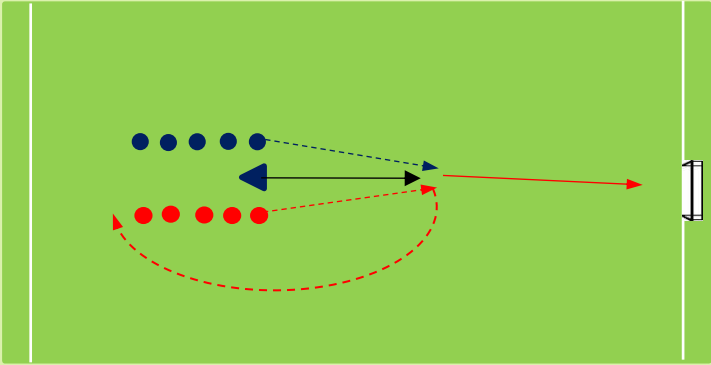
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>На одном поле – 2–4 игрока, размер поля 10–15 на 4–6 м. На лицевой линии каждого игрока – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь сбить конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое 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).</p>	– Сбить конус на лицевой линии поля соперника;	10–15 минут	3–5 серий

### Игра 1 x 1 «Перестрелка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое 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).</p>	– Попасть мячом в конус в центре поля;	10–15 минут	4–6 серий

--	--	--	--

### Старты с ударом в ворота

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 10–15 м от ворот. Размер ворот – 1,5х1 м.; 3х2 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 м до 10 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков. Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках. В малые ворота упражнение выполняется без вратарей. В ворота 3х2 на усмотрение тренера и пожеланию детей.</p>	<p>– Забить мяч ударом в ворота, опередив соперника;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>4–6 серий</p>

### Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 группы. У каждой группы 8–10 фишек на расстоянии 30-40 см, 1 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частота лицом вперед по прямой, наступать 1 раз между конусами;</li> <li>- частота лицом вперед короткими приставными шагами «змейкой»;</li> </ul>	<p>– Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серий</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- частота спиной вперёд короткими приставными шагами «змейкой»;</li> <li>- частота боком, наступать 2 раза между фишками;</li> <li>- частота боком, движение между фишками вперёд-назад;</li> <li>- другие движения.</li> </ul>			
--	--	--	--

### Круговая тренировка – упражнения на станциях

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>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 определённого тренером количества повторов группа переходит на следующую станцию. Примерный перечень упражнений на станциях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) упражнения на частоту между 6–8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;</li> <li>2) бег спиной вперёд между 8–10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м);</li> <li>3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6–8 обручей (расстояние 30 см);</li> <li>4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;</li> <li>5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8–10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).</li> </ol> <p>Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков.</p>	- Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости;	10–12 минут	2–3 повтора