

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное казенное образовательное учреждение «Слободо - Туринская средняя  
образовательная школа №1»

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11 от 10.06.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МКОУ «Слободо – Туринская  
СОШ №1» Л.Н. Струина  
Приказ № 100-д от 10.06.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Шутов Артем Александрович  
социальный педагог

с. Туринская Слобода, 2024 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы:</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол в школе»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
Сведения о разработчике и педагоге, реализующем программу	
<b>ФИО</b>	Шутов Артем Александрович
<b>Год рождения</b>	1994
<b>Образование</b>	высшее
<b>Должность</b>	социальный педагог
<b>Квалификационная категория</b>	нет
<b>Электронный адрес, телефон</b>	<a href="mailto:aaschool1@mail.ru">aaschool1@mail.ru</a> 89022558321
<b>Сведения о программе</b>	
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);</li> <li>- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09</li> <li>- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. №</li> </ul>

	<p>785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);</p> <p>- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;</p> <p>- Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;</p> <p>- Устав МКОУ «Слободо – Туринская СОШ №1» с изменениями.</p>
Объём и срок освоения.	1 год, 72 часов
Форма обучения:	Очная
Возраст обучающихся:	6 - 8 лет
Тип программы	модифицированная
Уровень программы	стартовый
<b>Характеристика программы</b>	
Цель программы:	разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством занятий футболом.
Учебные курсы/ дисциплины/ разделы (в соответствии с учебным планом)	Введение, теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, учебные игры и соревнования.
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.</p> <p>Методы: словесные, наглядные, практические (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки).</p>
Формы мониторинга результативности	Беседа, наблюдение, соревнование, сдача нормативов.
Дата утверждения и последней корректировки	Приказ № 100-д от 10.06.2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы	8
Учебно-тематический план	8
Содержание учебно-тематического плана	10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы	20
2.4. Список использованной литературы	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	22

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол в школе» *физкультурно-спортивной направленности*.

Программа модифицированная, разработана на основе изучения программ данного направления, в частности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол», автор Семенов Е.В. - специалист по методическому обеспечению проекта «Футбол в школе» Департамента стратегии и развития РФС.

Данная программа ежегодно может корректироваться с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Футбол в школе» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 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 РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. №

785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав МКОУ «Слободо – Туринская СОШ №1» с изменениями.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

В настоящее время в Слободо-Туринском районе растет популярность данного вида спорта. В течение года проводится множество соревнований по футболу, как среди взрослых, так и среди детей школьного возраста. Поэтому данная программа особенно востребована среди детей и родителей.

Помимо этого, данная программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

**Адресат программы.** Программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 6–8 лет.

Программа рассчитана на всех интересующихся футболом мальчиков и девочек, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

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.

Ведущий вид деятельности детей данного возраста, по – прежнему – игровая, поэтому данной программой предусмотрено большое количество времени отведённого на игру и игровые упражнения: именно они являются основными учебными средствами.

Наполняемость учебных групп от 12 до 25 человек. Для реализации программы формируется 2 учебные группы: первая группа - ученики первых классов, вторая группа - ученики вторых классов. Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. 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. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать 1 год.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Уровневость программы.** Программа стартового уровня, который включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность, предлагаемую для освоения содержания программы.

**Режим занятий. Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

**Формы обучения:** фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

**Перечень видов занятий:** учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

**Перечень форм подведения итогов:** беседа, наблюдение, соревнование, сдача нормативов.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цели:** разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством занятий футболом.

### **Основные задачи:**

#### *обучающие:*

- обучить основным техническим элементам игры в футбол;
- познакомить с основными правилами игры в футбол;
- познакомить с основными футбольными терминами и определениями;
- обучать основам индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- обеспечить выполнение правил безопасного поведения во время занятий футболом;
- сформировать знания о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

#### *развивающие:*

- способствовать всесторонней физической подготовке с развитием быстроты, ловкости и координации движений, физическая выносливость, внимательность;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развитие привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

#### *воспитательные:*

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;
- сформировывать желание к ведению здорового образа жизни;
- умение работать в команде;
- укреплять здоровье средствами общей и специальной физической подготовки.

### 1.3. Планируемые результаты

#### *Предметные:*

- знают основные технические элементы игры в футбол;
- знают и соблюдают правила игры в футбол;
- знакомы с основными футбольным терминам и определениям;
- знакомы с основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- соблюдают правил безопасного поведения во время занятий футболом;
- соблюдают режим дня при занятиях футболом, соблюдают личную гигиену, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

#### *Метапредметные:*

- умеют правильно оценивать свои действия при игре в футбол;
- определяют пути достижения результатов;
- умеют распределять функции и роли в совместной игровой деятельности;
- владеют двигательными действиями, физическими упражнениями, активно их используют в физкультурно-спортивной деятельности.

#### *Личностные:*

- развиты быстрота, ловкость и координация движений, физическая выносливость, внимательность;
- умеют ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно играют в футбол в свободное время;
- проявляют устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;
- ведут здоровый образ жизни;
- умет работать в команде.

### 1.4. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№	Название раздела /темы	Количество часов первого года обучения			Формы / методы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		беседа
1.1.	Введение. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол.	1	1		
1.2.	Гигиена. Основные термины и определения в футболе.	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	наблюдение
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	6	1	5	



2.2.	Подвижные игры и эстафеты без мяча	4	0	4	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	наблюдение
3.1.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	4	1	3	
3.2.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	6	1	5	
4.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	наблюдение
4.1.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	8	1	7	
4.1.1.	- внешней частью подъема стопы	3	1	2	
4.1.2.	- средней частью подъема стопы	2		2	
4.1.3.	- внутренней частью подъема стопы	2		2	
4.1.4.	- внутренней стороной стопы	2		2	
4.2.	Удары и передачи по мячу:	6	1	5	
4.2.1.	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	3	1	2	
4.2.2.	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	3		3	
4.3.	Остановка мяча:	4		4	
4.3.1.	- внутренней стороной стопы	2		2	
4.3.2.	- подошвой	2		2	
4.4.	Элементы владения футбольным мячом	7	1	6	
5.	<b>Тактическая подготовка.</b> Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	наблюдение
6.	<b>Учебные игры и соревнования</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	соревнования
7.	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1: Теоретическая подготовка – 2 ч.

**Тема 1.1.** Введение. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол.

**Теоретическая часть:** инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий футболом. ( см. [Приложение 1](#)) Изучение правил игры и пояснений к ним.

**Практическая часть:** не предусмотрено УТП.

**Тема 1.2.** Гигиена. Основные термины и определения в футболе.

**Теоретическая часть:** Личная гигиена при занятиях футболом. Знакомство с основными футбольными терминами и определениями. (см. [Приложение 2](#))

**Практическая часть:** не предусмотрено УТП.

**Формы контроля:** беседа.

### Раздел 2: Общая физическая подготовка – 10 ч.

**Тема 2.1.** Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.

**Теоретическая часть:** Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организационные команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения).

**Практическая часть:** Комплексы корректирующей гимнастики с мячом. Упражнения с футбольным мячом на координацию.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема 2.2.** Подвижные игры и эстафеты без мяча.

**Теоретическая часть:** Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

**Практическая часть:** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад.

**Формы контроля:** наблюдение.

### Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 10 ч.

**Тема 3.1.** Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами

**Теоретическая часть:** Правила выполнения акробатических упражнений, легкоатлетических упражнений: бег 30 м. на скорость, повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м., бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м., бег 200 и 500 м.

**Практическая часть:** Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными

шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема 3.2.** Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)

**Теоретическая часть:** Виды подвижных игр без мяча и с мячом, их влияния на достижения результатов в футболе.

**Практическая часть:** Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Раздел 4: Техническая подготовка – 25 ч.**

**Тема 4.1.** Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:

**Теоретическая часть:** Роль техники при игре в футбол. Методы ведения мяча во время игры.

**Практическая часть:** Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника, тем самым затрудняет отбор мяча игроком соперника.

Ведению мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, обучающийся должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от обучающегося большего внимания и контроля.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема 4.2.** Удары и передачи по мячу.

**Теоретическая часть:** Виды ударов и передач применяемые при игре в футбол.

**Практическая часть:**

*Удар внутренней стороной стопы.* Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что

обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

*Удар серединой подъема стопы.* Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая - выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

*Удар внутренней частью подъема стопы.* Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

*Удар внешней частью подъема стопы.* Является самым эффективным приемом при неожиданном ударе в ворота соперника и при скрытой передаче мяча партнеру. Так же применяется при выполнении штрафных ударах. При выполнении удара мяч закручивается в правую или левую сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

*Удар носком.* Выполняются, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

*Удар пяткой.* Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко. Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданно для соперников, необходимо опорную ногу поставить впереди мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего

выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема 4.3.** Остановка мяча.

**Теоретическая часть:** Описание существующих способов для остановки мяча.

**Практическая часть:**

Остановка/прием мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, адресованный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

*Остановка подошвой* – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

*Остановка внутренней стороной стопы* или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом: игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и «придавить мяч» перед собой к газону.

*Остановка мяча внешней стороной стопы.* Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

*Остановка мяча подъемом или носком.* Опустившийся к обучающемуся мяч можно подработать и остановить. Для этого необходимо сделать уступающее движение ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным. При приближении к ноге мяча, следует выполнить «подсечку» под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон, и с ним можно будет продолжать любые действия.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема 4.4.** Элементы владения футбольным мячом.

**Теоретическая подготовка:**

Финты как важный элемент современного футбола.

**Практическая часть:**

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате.

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;

- салки вокруг столба. Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;

- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегая не позволяют себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;

- после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

*Финт «ложный замах на удар».* Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2–3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). По мере освоения упражнения финт выполняется с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

*Финт «ложная остановка».* Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 м от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвести ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

*Финт «показ корпусом».* Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). В начале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

*Финт «уход с мячом».* Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым

движением той же ноги нужно оттолкнуться и развернуться через плечо этой ноги. После этого провести мяч на 8 -10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

*Финт «выпад в сторону».* Обучающийся ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо игрока среагировавшего на финт и продолжает ведение мяча.

*Финт «оставь мяч партнеру».* При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

*Финт «переступание через мяч».* Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, обучающийся заносит одну ногу над мячом и чуть наклоняет туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

*Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:*

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

**Формы контроля:** наблюдение.

## **Раздел 5: Тактическая подготовка – 8 ч.**

**Тема 5.1.** Нападение и защита в игровых заданиях: 1x1, 2x1,2x2, 3x3.

**Теоретическая часть:** Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

**Практическая часть:**

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия без мяча.* Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Раздел 6: Учебные игры и соревнования – 13 ч.**

**Теоретическая часть:** Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

**Практическая часть:** Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

**Формы контроля:** соревнования.

**Раздел 7: Контрольные и итоговые занятия – 4 ч.**

**Теоретическая часть:** Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

**Практическая часть:** Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

**Формы контроля:** сдача нормативов.



## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября	25 мая	36	72	2/1ч

Каникулы:	Аттестация:
осенние - с .... по .....	промежуточная: 1 – 2 неделя декабря
зимние - с .... по .....	
весенние - с .... по .....	итоговая: 3- 4 неделя апреля
летние - с .... по .....	

### 2.2. Условия реализации программы

*Кадровые.* Реализовывать программу может педагог имеющий среднее либо высшее профессиональное образование и прошедший дополнительную подготовку, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности.

*Организационно - педагогические:*

- участие в мероприятиях на уровне учреждения;
- возможность участия в районных, окружных, региональных, международных соревнованиях;
- сотрудничество с родителями и другими коллективами

*Материально-технические:*

Оборудование:

1. Спортивный зал, площадь которого не менее 4,0 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.
2. Футбольное поле с искусственным травяным покрытием.
3. При спортивном зале оборудованы помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

*Перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки*

Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура		
Футбольное поле/площадка (30x20 минимум)	шт.	1
Спортивный зал (17x8 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь		

Ворота футбольные (2х3)	шт.	2
Малые ворота (1,5х0,80)	шт.	4
Мяч футбольный № 5	шт.	10
Мяч футбольный № 4	шт.	30
Конус тренировочный	шт.	12
Фишки	комплект	1
Насос ручной	шт.	1
Сумка для мячей	шт.	3
Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	30

*Методические и дидактические материалы:*

- карточки с объяснением упражнений с мячом и без мяча (см. [Приложение 5](#));
- карточки с объяснением тактики;
- видеотека: видеозаписи матчей, конкретных тактических моментов, финтов, ударов, передач.

*Методические пособия:*

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.
- Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
- 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.
- Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
- 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.

***Методы обучения и воспитания***

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха - предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

***Педагогические технологии***

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Программа основывается на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности. В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала учебно-воспитательного процесса по программе акцент в ней делается на следующих принципах:

- 1) *Доступность* - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- 2) *Систематичность* - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- 3) *Закрепление навыков* - многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- 4) *Индивидуально-дифференциальный подход* - учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- 5) *Сознательность* - понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

### 2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

*Средством текущего контроля* является наблюдение, которое проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся. (см. [Приложение 3](#))

Промежуточный контроль осуществляется посредством соревнований.

Итоговая аттестация проходит в конце года и подразумевает сдачу нормативов (см. [Приложение 4](#))

## 2.4. Список использованной литературы

### *Литература для педагога*

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 обучающихся:*

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1998 г. 111с. с ил.
2. Андреев С.И. Играй в мини-футбол. - М.: «Советский спорт», 1989. – 47с.
3. Коротков И.М. «Подвижные игры для детей» М., «Советская Россия» ,2002. - 160с.

***Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по футболу***

**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.

*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 пытаться 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 защищаемой 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 обыгрывание 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 набегающим 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)

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

**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.

**Таблица 1**

**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	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
			Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3х10м	
			Девочки : подтягивание в висе лежа					


Педагог дополнительного образования

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Таблица 2

### 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 образования

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	Общая физическая подготовка		Специальная физическая подготовка
		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10м

		дев.: подтягивание в висе лежа					
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий	5	4	126	115	9.1	9.3
	Средний	4	3	124	110	9.2	9.4
	Низкий	2	1	112	90	9.4	9.6
7	Высокий	6	5	130	120	9.0	9.2
	Средний	5	4	128	115	9.1	9.3
	Низкий	3	2	115	95	9.3	9.7
8	Высокий	8	8	142	128	8.9	9.1
	Средний	7	6	138	124	9.0	9.2
	Низкий	4	3	120	118	9.2	9.5
возраст	уровень	Техническая подготовка					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий	3	2	10.2	10.2	2	
	Средний	2	1	10.3	10.3	1	
	Низкий	1	0	10.7	10.7	0	
7	Высокий	4	3	10.1	10.3	3	
	Средний	3	2	10.2	10.4	2	
	Низкий	2	1	10.6	11.0	1	
8	Высокий	3	3	10.0	10.2	3	
	Средний	2	2	10.1	10.3	2	
	Низкий	1	1	10.4	10.5	1	

**Подвижные игры и упражнения**  
**Подвижные игры специальной направленности без мячей**

**Игра «Волки-Зайцы»**

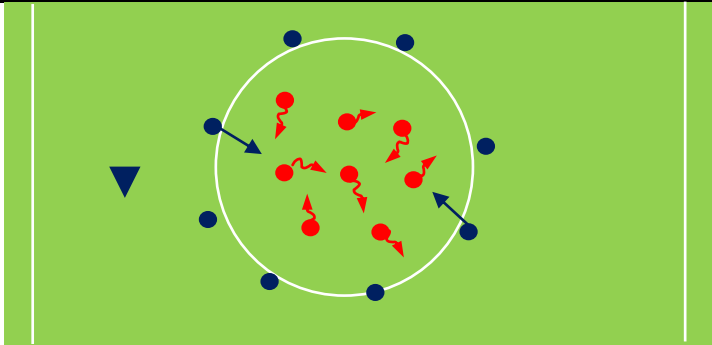
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Игра на нескольких площадках, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. С одной лицевой стороны поля располагается «заяц», задача которого перебежать через поле и пересечь противоположную лицевую линию. «Зайцы» перебегают по одному. С другой лицевой 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>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–5 серий</p>

## Игра «Волк во рву»

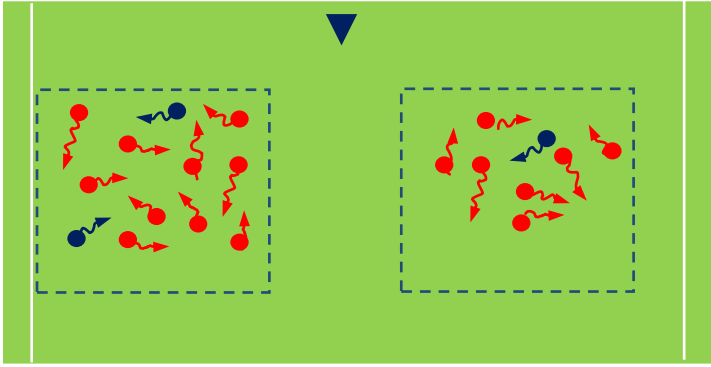
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 8–15 на 18–30 м. (в зависимости от количества игроков). 1–2 водящих. В центре площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1 метра друг от друга (это ров). На противоположных площадках отмечают линиями два «дома». 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 изо рва. Разрешается маневрировать вдоль рва. После каждой серии игры по команде тренера меняются водящие.</p>	<p>- Водящие: осалить как можно больше игроков;</p> <p>- Игроки с мячами: быстро перебежать поле, избегать водящих;</p>	10–12 минут	4–6 серий



## Игра «Охота на зайцев»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <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

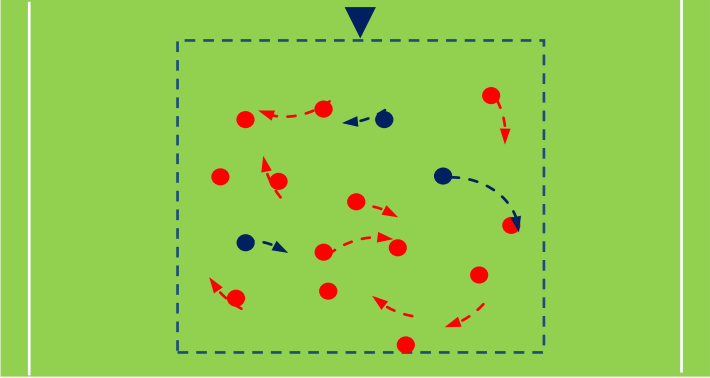
### Игра «Охотники и волки» («Хвостики»)

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», пробежавший 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

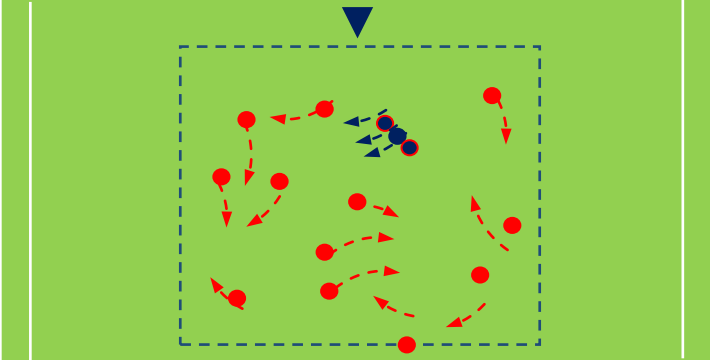
## Игра «К своим флажкам»

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>- Игроки: должны быстро сориентироваться и прибежать к своему флажку;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

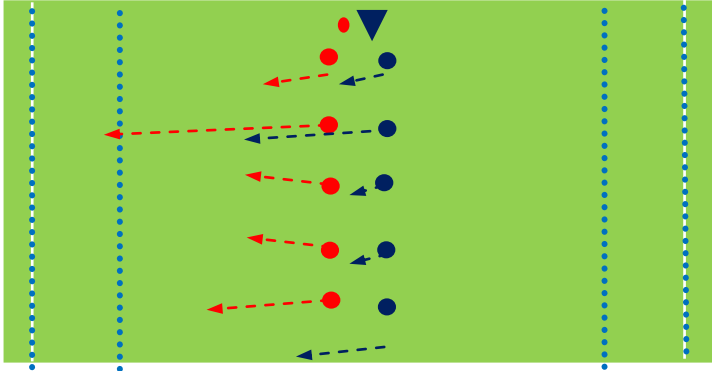
## Игра «Колдовское царство» («Заморозки»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <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 удается осалить кого-то из игроков, то осаленный замирает на том месте, где его догнали в положении ноги врозь. Этот игрок считается «заколдованным». Он может продолжить игру, если одному из его партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши ему между ног. Причем 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>- Водящий: старается как можно больше «заколдовать» игроков;</p> <p>- Игроки: стараются избегать «заморозки», убегая от преследования;</p>	10–12 минут	4–5 серий

## Игра «Салки цепочкой»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <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>- Водящий(е): стараются как можно быстрее осалить игроков;</p> <p>- Игроки: убегая стараются избежать быть осаленными;</p>	10–12 минут	5–6 серий

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

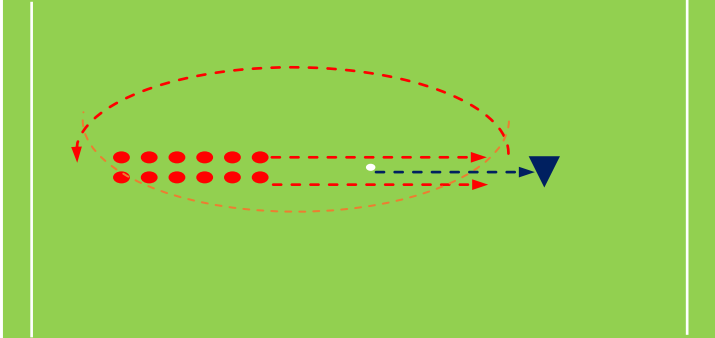
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Площадка 10–15 на 20–30 м. Чертятся две параллельные линии в 1–1,5 метре друг от друга. По обе стороны площадки от них в 10–15 м. параллельно им чертятся линии дома. Пара игроков встает каждый на свою 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 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>	<p>- После сигнала быстро сориентироваться и выполнить необходимое действие (убежать и догнать);</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

## Подвижные игры (техника передвижения)

### «Эстафета»

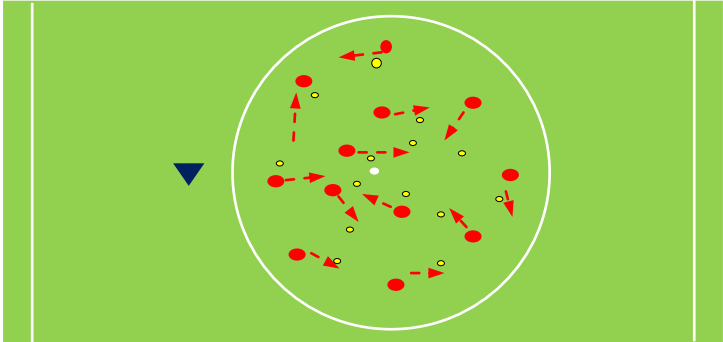
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 команды. Дистанция для эстафет – 12–15 м. 1–4 конуса на дистанции каждой команды. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования. Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:</p> <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>	<p>- Опередить соперников и первыми закончить эстафету;</p> <p>- одержать наибольшее количество побед в эстафетах;</p>	7–10 минут	1 повторение каждого способа передвижения

## Игра «Зеркало»

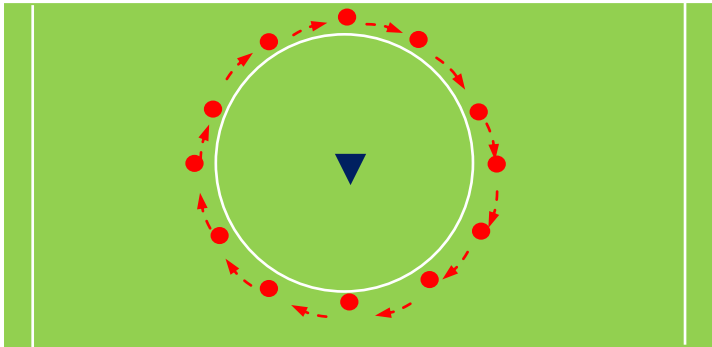
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две колонны. Дистанция 15–20 м для выполнения упражнения. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу. После каждого 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>	<p>- Технически правильно выполнять перемещения;</p> <p>- соблюдать синхронность с партнером в движениях.</p> <p>Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»);</p>	8–10 минут	4–5 серий



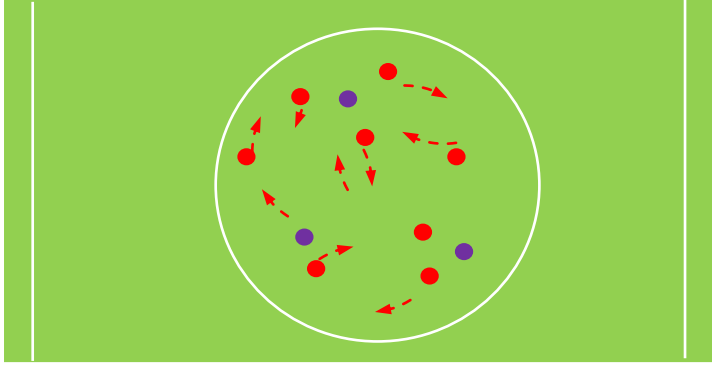
## Игра «Минное поле»

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; - останавливаться или изменять направления движения;</li> </ul>	8–10 минут	3–4 серии

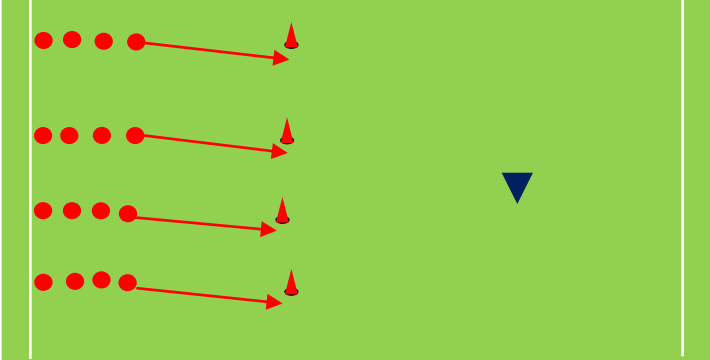
## Игра «Домик»

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 осалят водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих. По указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например:</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>	<p>- Водящие: осалить (коснуться) и запереть в «домики» всех убегающих игроков;</p> <p>- Убегающие: перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих;</p> <p>- выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>	8–10 минут	3–4 серии

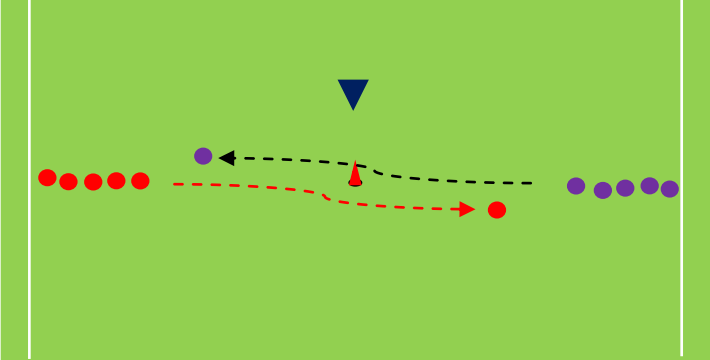
## Игра «Змейка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 группы располагаются в колоннах. По сигналу тренера колонны начинают ходьбу вперёд, 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>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

## 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 берез за руку второго, с которым 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 вперед;</li> <li>- бег спиной вперед;</li> <li>- бег скрестными шагами;</li> <li>- бег приставными шагами;</li> <li>- прыжки на одной ноге, на двух ногах.</li> </ul>	<p>- Завершить всей группой упражнение первыми, не допустить ошибок, опередить соперников из других групп;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>2–4 серий</p>

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

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <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>	<p>- Уход с финтом в сторону от соперника;</p>	<p>8–10 минут</p>	<p>4–6 серий</p>

## Игра «Опека и преследование»

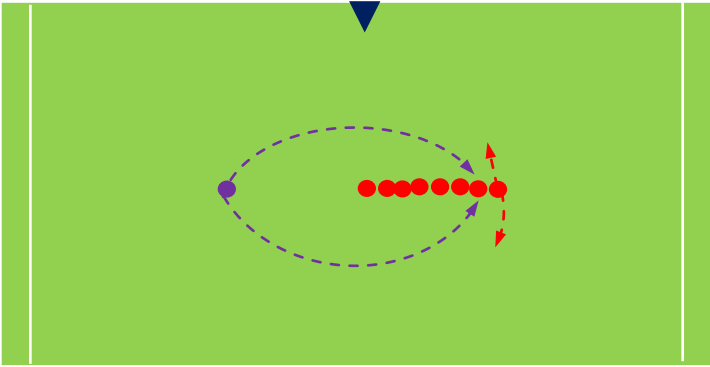
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две колонны игроков в 12–15 м. друг напротив друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1–2 м. сзади. Ведущий (первый) часто меняет направление движения, партнёр стремится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

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

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <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>	<p>- Как можно быстрее собрать четыре мяча в обруч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–6 серий</p>

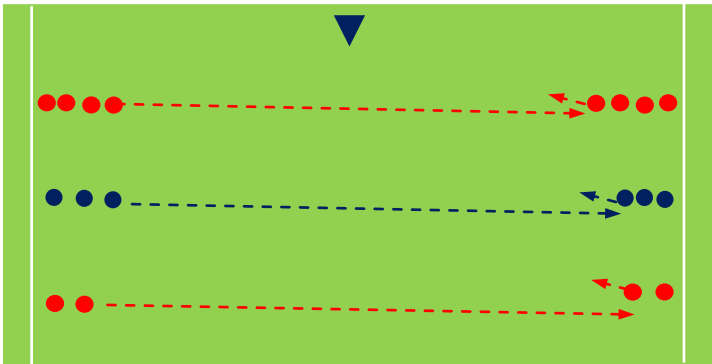


## Игра «Коршун и наседка»

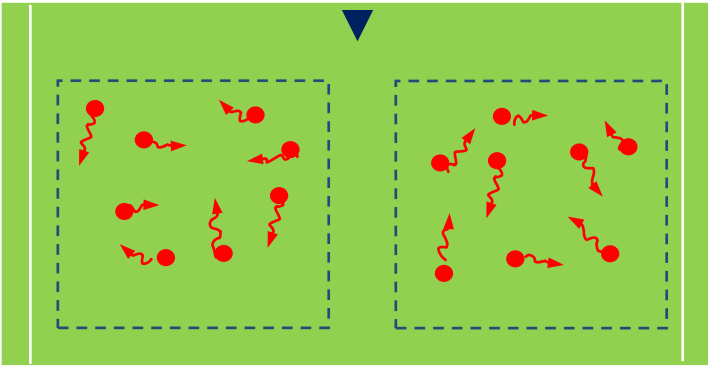
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>2–3 группы (в зависимости от количества игроков). Играющие ребята встают в колонну по одному. Первые в колоннах-«наседки», остальные - «цыплята». Выбираются «коршуны», которые по сигналу тренера пытаются осалить последних в своих колоннах. «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>	- Опека и уход в сторону;	8–10 минут	6–10 серий

## Подвижные игры специальной направленности с мячами

### Игра «Бег с мячом по прямой»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторени й 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>	- Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом;	10–15 минут	6–12 серий

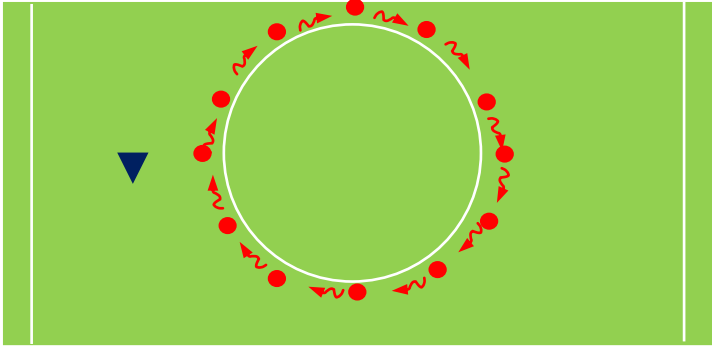
**Игра «Движение с мячом в разных направлениях» («Салки с ведением мяча»)**

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

## Игра «Ведение мяча и обвод стоек»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <p>3–4 команды. Дистанция для эстафет – 15–20 м. Используются</p> <p>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 преодолеет 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>

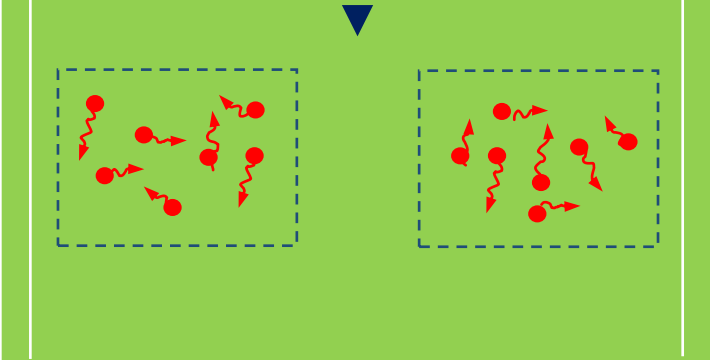
## Игра «Догонялки»

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

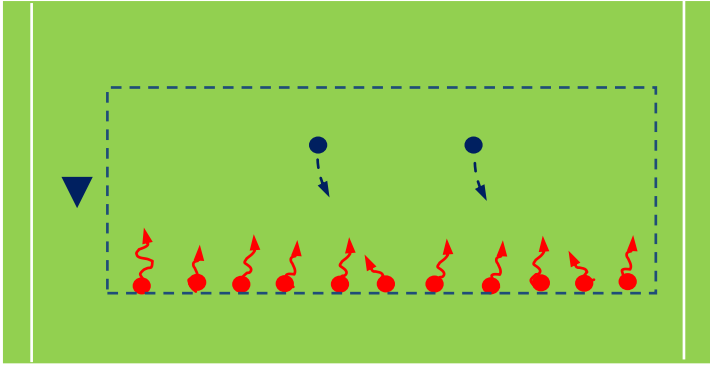
## Игра «Минное поле» с ведением мяча

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»

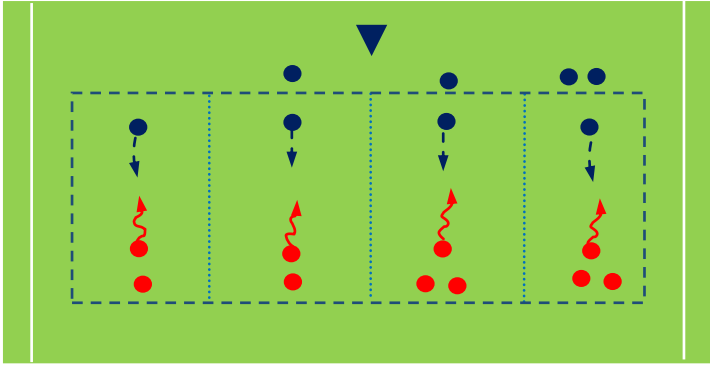
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 поля (в зависимости от количества игроков) 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через каждые 30–40 сек. 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>	<p>- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами;</p> <p>- Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера;</p>	10–12 минут	3–4 серии

## 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>- Водящие: осалить как можно больше игроков;</p> <p>- игроки с мячами: быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнёров;</p>	10–12 минут	3–4 серии



## Игра 1x1 – «Пересечение линии»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <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>	<p>- Забить гол, заведя мяч за лицевую линию соперника или символических ворот;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>8–10 серии</p>

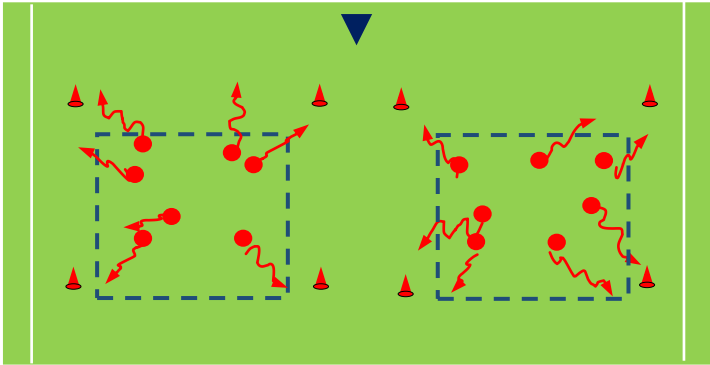
## Игра «Домики»

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>- Водящие: осалить (коснуться) своим мячом мяч убегающих;</p> <p>- Убегающие: вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>	10–12 минут	4–5 серий

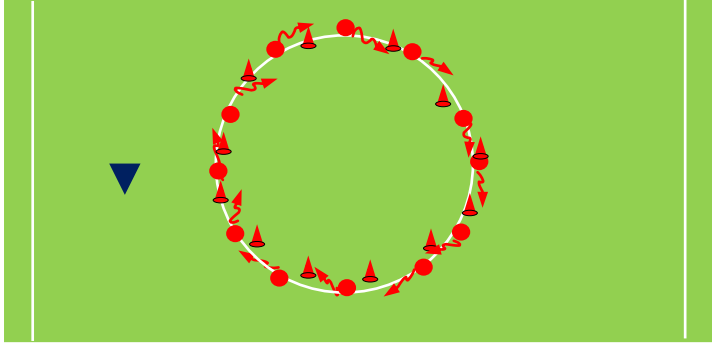
## Игра «Светофор»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <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>- Провести мяч между фишками разного цвета в определённой тренером последовательности;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

## Игра «Кто последний?»

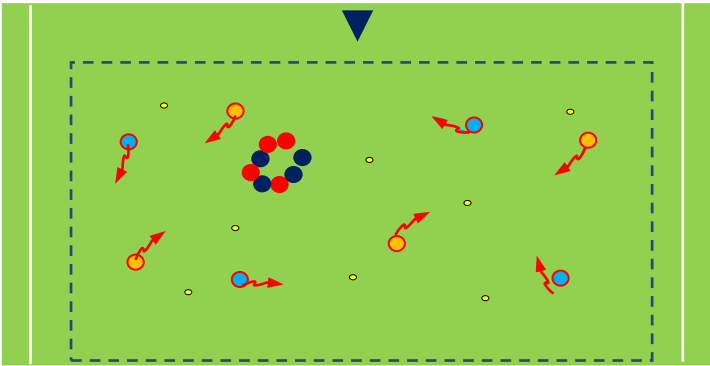
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 7–12 на 7–12 м. За пределами поля на расстоянии 3–5 м от углов – 4 конуса. По заданию тренера игроки внутри квадрата выполняют ведение мяча различными способами. Задача игроков во время ведения – контроль мяча, не покинуть 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 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

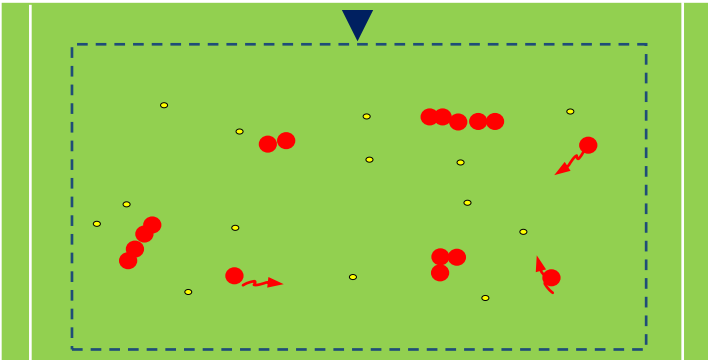
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–7 м. У каждого игрока мяч. 8–10 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга вдоль по линии центрального круга. Число конусов равно числу игроков. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении, обводят каждый конус по кругу и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Победителем игры становится тот, кто обгонит наибольшее количество соперников. Применяются различные способы ведения и разворотов при обводке конусов в каждой серии игры, например:</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> </ul>	<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>

- ведение серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.			
---	--	--	--

### 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>	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать группы;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>6–8 серий</p>

## 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>	<p>- как можно быстрее «выбить» всех игроков команды в центре поля;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>3–5 серий</p>



## Игра 1 x 1 «Снайпер»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="295 481 1013 840" data-label="Image"> </div> <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>	<p>- Сбить конус на лицевой линии поля соперника;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>3–5 серий</p>

## Игра 1 x 1 «Перестрелка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="295 481 1008 840" data-label="Image"> </div> <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 поочерёдно 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>	<p>- Попасть мячом в конус в центре поля;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>4–6 серий</p>

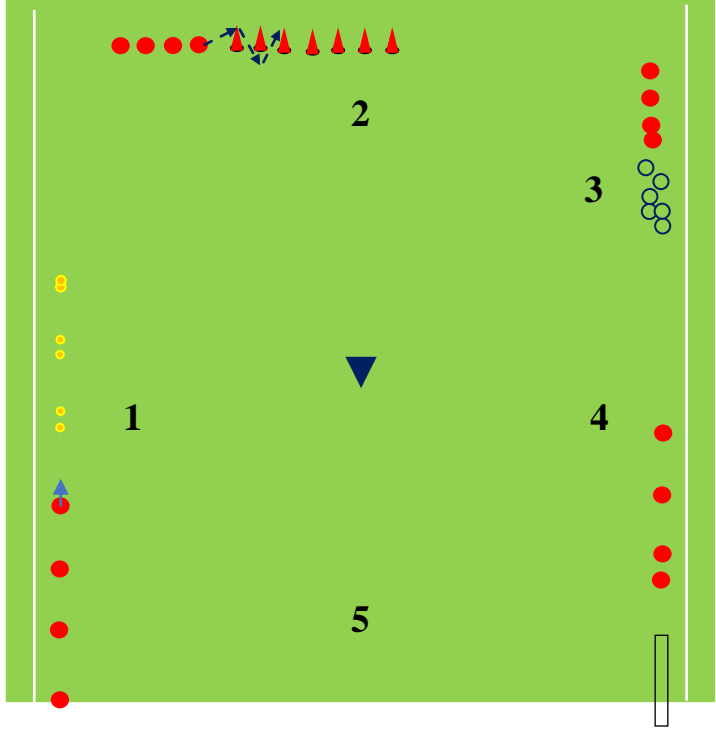

## Старты с ударом в ворота

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторени й 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
<div style="text-align: center;">  </div> <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> <li>- частота спиной вперед короткими приставными шагами «змейкой»;</li> <li>- частота боком, наступать 2 раза между фишками;</li> <li>- частота боком, движение между фишками вперед-назад;</li> <li>- другие движения.</li> </ul>	<p>- Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серий</p>

## Круговая тренировка – упражнения на станциях

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">  </p> <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>	<p>- Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>2–3 повтора</p>

<p>1) упражнения на частоту между 6–8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;</p> <p>2) бег спиной вперёд между 8–10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м);</p> <p>3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6–8 обручей (расстояние 30 см);</p> <p>4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;</p> <p>5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8–10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).</p> <p>Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков.</p>			
---	--	--	--

## АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Футбол в школе»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол в школе» *физкультурно-спортивной направленности*.

Программа модифицированная, разработана на основе изучения программ данного направления, в частности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол», автор Семенов Е.В. - специалист по методическому обеспечению проекта «Футбол в школе» Департамента стратегии и развития РФС.

Данная программа ежегодно может корректироваться с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

**Цели:** Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством занятий футболом.

В настоящее время в Слободо-Туринском районе растет популярность данного вида спорта. В течение года проводится множество соревнований по футболу, как среди взрослых, так и среди детей школьного возраста. Поэтому данная программа особенно востребована среди детей и родителей.

Помимо этого, данная программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 6–8 лет.

Наполняемость учебных групп от 12 до 25 человек. Для реализации программы формируется 2 учебные группы: первая группа - ученики первых классов, вторая группа - ученики вторых классов. Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать 1 год.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа. Для детей в возрасте 6-8 лет (включительно) Занятия проходят: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа составляет 40 минут.