МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол-юниор»

Кемерово, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебета В.И.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол-юниор»

Возраст: 6-8 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики программы:

Вахрушев А.А., Мильчаков А.И., Седов Е.В.
тренеры-преподаватели
МАУДО «СШ № 5»

Милаева Л.Ф.,
инструктор-методист
МАУДО «СШ № 5»

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» **4**

1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Содержание программы 6
1.4. Ожидаемые результаты 14

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» **16**

2.1. Календарный учебный график 16
2.2. Условия реализации программы 16
2.3. Формы аттестации 16
2.4. Оценочные материалы 17
2.5. Методические материалы 19
2.6. Список литературы 21

Приложения **22**

Приложение 1. Требования техники безопасности 23
Приложение 2. Игры при обучении футболу 25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ФУТБОЛ» составлена в соответствии со следующими документами:

- ФЗ-273 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г, (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г.№ 996-р;

Устав и локальные акты учреждения

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Футбол - захватывающая и динамичная игра. Популярность футбола выросла за последние годы, и многие дети проявляют к ней интерес.

В ходе реализации программы, с первых занятий у обучающихся воспитываются самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, происходит преодоление страха и неуверенности в своих силах.

Программа построена ***по циклическому типу***, что предполагает изучение одних и тех же тем на первом и втором году обучения с углублением материала, расширением круга изучаемых умений и навыков и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Отличительные особенности программы. Основой подготовки обучающихся является не только технико-тактическая подготовка юных

футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения на занятиях применяются для повышения общего физического развития обучающихся; совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения футболу.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности представлены в Таблице.

Таблица

Характеристика	Разноуровневость (ступенчатость) дополнительной общеразвивающей программы	Показатели	Специфика реализации
			Групповые программы для спортивно-оздоровительных групп
Уровень усвоения	Стартовый	Количество учащихся	15-30 человек
		Возраст учащихся	6-8 лет
		Срок обучения	2 года
		Режим занятий	3 часа в неделю
		Объём программы	138 часов (69 ч. в год)
		Медицинские требования	допуск к занятиям
		Особенности состава учащихся	постоянный
		Форма обучения	очная
		Особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

Адресат программы. На обучение зачисляются дети 6-8 лет, независимо от уровня физической подготовки и антропометрических данных; основанием для зачисления в группу является заявление родителей (законных представителей) и справка о медицинском освидетельствовании.

Объем и срок освоения программы. Программа «Футбол» по продолжительности реализуется в течении двух лет и составляет 138 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 1 час.

Форма обучения: очная.

Учащиеся, освоившие дополнительную общеразвивающую программу «ФУТБОЛ» в полном объеме, могут быть зачислены в группу начальной подготовки по виду спорта футбол.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию детей младшего школьного возраста с помощью обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
- познакомить обучающихся с комплексами общеразвивающих и специальных упражнений при обучении футболу;

Воспитательные:

- формировать представление о здоровом образе жизни, об игре в футбол;
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;

Развивающие:

- развивать физические качества обучающихся: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений;

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретические аспекты подготовки юного футболиста**	**8**	**8**	-	Опрос
1.1.	Тема 1. Техника безопасности при занятиях футболом	2	2	-	Опрос
1.2.	Тема 2. Правила игры	2	2	-	Опрос
1.3.	Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Опрос
1.4.	Тема 4. Гигиенические требования к обучающимся, предупреждение травм, оказание помощи	2	2	-	Опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**13**	**-**	**13**	**Педагогическое наблюдение**
2.1.	Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.2.	Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.3.	Тема 3. Подвижные игры и эстафеты	5	-	5	Педагогическое наблюдение
2.4.		4	-	4	Педагогическое наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**8**	**-**	**8**	**Выполнение заданий**
3.1.	Тема 1. Упражнения для развития быстроты	2	-	2	Выполнение заданий
3.2.	Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2	Выполнение заданий
3.3.	Тема 3. Упражнения для развития специальной выносливости	2	-	2	Выполнение заданий
3.4.	Тема 4. Упражнения для развития ловкости	2	-	2	Выполнение заданий

4.	**Техническая подготовка**	**40**	**-**	**40**	**Выполнение заданий**
4.1.	Тема 1. Техника передвижения	8	-	8	Выполнение заданий
4.2.	Тема 2. Удары по мячу ногой	8	-	8	Выполнение заданий
4.3.	Тема 3. Остановка мяча	8	-	8	Выполнение заданий
4.4.	Тема 4. Финты (обманные движения)	8	-	8	Выполнение заданий
4.5.	Тема 5. Отбирание мяча	8	-	8	Выполнение заданий
4.6.	Тема 6. Вбрасывание мяча	8	-	8	Выполнение заданий
	Итого	**69**	**8**	**61**	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1.Теоретическая подготовка (8 ч)

Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях футболом

Теория: Знакомство обучающихся с правилами поведения в СШ-5, расписанием занятий, оборудованием мест занятий, инвентарем, с техникой безопасности (приложение). Знакомство с достижениями старших спортсменов, краткая характеристика футбола.

Тема 1.2. Правила игры

Теория: Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Тема 1.3. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Строение и функции организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных спортсменов.

Тема 1.4. Гигиенические требования к обучающимся, предупреждение травм, оказание помощи.

Теория: Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Техника безопасности. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (13 ч)

Тема 2.1.Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движенияодной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны

туловища, сгибание и разгибание рук, «переталкивания», приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами. Практика: Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема 2.3.Подвижные игры и эстафеты

Практика*:* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка (8 ч)

Тема 3.1.Упражнения для развития быстроты. Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов» и т.д.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 3.2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и

пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Тема 3.3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы спеременной скоростью.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Тема 3.4.Упражнения для развития ловкости.

Практика: Прыжки с разбега толчком одной иобеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Раздел 4.Техническая подготовка (40 ч)

Тема 4.1.Техника передвижения.

Практика: Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Тема 4.2.Удары по мячу ногой.

Практика: Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Тема 4.3.Остановка мяча.

Практика: Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой. Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также, между стоек.

Тема 4.4.Финты (обманные движения).

Практика: Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу

ногой и с последующим уходом от соперника вправо и влево.

Тема 4.5.Отбирание мяча

Практика: Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 4.6.Вбрасывание мяча.

Практика: Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретические аспекты подготовки юного футболиста**	**8**	**8**	**-**	Опрос
1.1.	Тема 1. Техника безопасности при занятиях футболом	2	2	-	Опрос
1.2.	Тема 2. Правила игры	2	2	-	Опрос
1.3.	Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Опрос
1.4.	Тема 4. Гигиенические требования к обучающимся, предупреждение травм, оказание помощи	2	2	-	Опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**13**	**-**	**13**	**Педагогическое наблюдение**
2.1.	Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.2.	Тема 2. Общеразвивающие игры с предметами	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.3.	Тема 3. Подвижные игры и эстафеты	5	-	5	Педагогическое наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**8**	**-**	**8**	**Выполнение заданий**
3.1.	Тема 1. Упражнения для развития быстроты	2	-	2	Выполнение заданий
3.2.	Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	-	2	Выполнение заданий
3.3.	Тема 3. Упражнения для развития специальной выносливости	2	-	2	Выполнение заданий
3.4.	Тема 4. Упражнения для развития ловкости	2	-	2	Выполнение заданий
4.	**Техническая подготовка**	**40**	**-**	**40**	**Выполнение заданий**
4.1.	Тема 1. Техника передвижения	8	-	8	Выполнение заданий
4.2.	Тема 2. Удары по мячу ногой	8	-	8	Выполнение заданий
4.3.	Тема 3. Остановка мяча	8	-	8	Выполнение заданий
4.4.	Тема 4. Финты (обманные движения)	8	-	8	Выполнение заданий
4.5.	Тема 5. Отбирание мяча	8	-	8	Выполнение заданий
4.6.	Тема 6. Вбрасывание мяча	8	-	8	Выполнение заданий
	Итого	**69**	**8**	**61**	

Содержание учебно-тематического плана (2 год обучения)
углубленное изучение материала

Раздел 1.Теоретическая подготовка (8 ч)

Тема 1.1. Техника безопасности при занятиях футболом

Теория: Значение соблюдения правил поведения и техники безопасности при занятиях футболом. Предупреждение несчастных случаев.

Тема 1.2. Правила игры

Теория: Повторения правил игры в футбол, пояснения к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Тема 1.3. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 1.4. Гигиенические требования к обучающимся, предупреждение травм, оказание помощи.

Теория: Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Техника безопасности. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Раздел 2.Общая физическая подготовка (13 ч)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика: 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 ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, «переталкивания», приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.2.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема 2.3.Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка (8 ч)

Тема 3.1.Упражнения для развития быстроты. Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощеннымправилам.

Тема 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку,опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Тема 3.3.Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы спеременной скоростью.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Тема 3.4.Упражнения для развития ловкости.

Практика: Прыжки с разбега толчком одной иобеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный

мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Раздел 4.Техническая подготовка (40 ч)

Тема 4.1.Техника передвижения.

Практика: Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Тема 4.2.Удары по мячу ногой.

Практика: Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока,справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Тема 4.3.Остановка мяча.

Практика: Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой. Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также, между стоек.

Тема 4.4.Финты (обманные движения).

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой и с последующим уходом от соперника вправо и влево.

Тема 4.5.Отбирание мяча

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тема 4.6.Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

1.4. Ожидаемые результаты

По завершению освоения программы, обучающиеся овладеют основными терминами игры в футбол, а также ведению мяча, базовым передачам и ударам по мячу.

будут ***знать***:

- основные правила игры в футбол;
- технику безопасности при игре в футбол;
- режим дня спортсмена;
- о роли гигиены в жизни спортсмена;
- комплекс общеразвивающих и специальных упражнений при обучении футболу;

будут ***уметь:***

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- подготовить место для занятий и соблюдать технику безопасности;
- выполнять активные, пассивные, статические упражнения ОФП;
- закалять свой организм.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46
Количество учебных дней: 138
Продолжительность каникул: не предусмотрено
Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2023-31.08.2024г
В летний период составляется отдельный учебный график.

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Обеспечение тренировочного процесса спортивным инвентарем и оборудованием:

1. Спортивные сооружения:
- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- футбольное поле

2. Инвентарь:

для зала:
- гимнастические маты для упражнений;
- скакалки, мячи, гимнастические палки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- ворота футбольные;
- гантели;
- стойки для прыжков в высоту;
- эспандер пружинный, резиновый, кистевой

Информационное обеспечение. Учебно-методическое обеспечение программы составляют дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ФУТБОЛ»; учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека.

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа «ФУТБОЛ» реализуется тренерами-преподавателями МАУДО «СШ-5». Согласно пункту 3.1. профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

2.3. Формы аттестации.

Программой предусмотрены виды контроля:

- текущий контроль – опрос, педагогическое наблюдение за ходом выполнения упражнений обучающимися;
- в качестве итогового контроля применяется:

№ п/п	Содержание материала	Формы аттестации/контроля
1.	**Теоретические аспекты**	Опрос

	подготовки юного футболиста	
1.1.	Тема 1. Техника безопасности при занятиях футболом	Опрос
1.2.	Тема 2. Правила игры	Опрос
1.3.	Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека	Опрос
1.4.	Тема 4. Гигиенические требования к обучающимся, предупреждение травм, оказание помощи	Опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**Педагогическое наблюдение**
2.1.	Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов	Педагогическое наблюдение
2.2.	Тема 2. Общеразвивающие игры с предметами	Педагогическое наблюдение
2.3.	Тема 3. Подвижные игры и эстафеты	Педагогическое наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**Выполнение заданий**
3.1.	Тема 1. Упражнения для развития быстроты	Выполнение заданий
3.2.	Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Выполнение заданий
3.3.	Тема 3. Упражнения для развития специальной выносливости	Выполнение заданий
3.4.	Тема 4. Упражнения для развития ловкости	Выполнение заданий
4.	**Техническая подготовка**	**Выполнение заданий**
4.1.	Тема 1. Техника передвижения	Выполнение заданий
4.2.	Тема 2. Удары по мячу ногой	Выполнение заданий
4.3.	Тема 3. Остановка мяча	Выполнение заданий
4.4.	Тема 4. Финты (обманные движения)	Выполнение заданий
4.5.	Тема 5. Отбирание мяча	Выполнение заданий
4.6.	Тема 6. Вбрасывание мяча	Выполнение заданий

2.4. Оценочные материалы

Тесты физической подготовленности

Показатель	Показатели развития		
	Точка роста	Стадия развития	Сформировано
Быстрота			
Бег 30м.	9.0-8.5	8.4-7.6	7.5-7.3
Скоростно- силовые качества			
Прыжок в длину с места (см.)	85.8-86.2	86.3-108.7	108.8-109.2
Бросок набивного мяча из-за головы, стоя (см.)	209-220	221-303	304-309
Ловкость			
Бег на 10м. между предметами (с.)	5.8-5.1	5.0-4.5	4.4-4.0

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или гимнастический мат.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на

линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде

«внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3—5мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Бег змейкой 10м.

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками. По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Педагог выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат.

Тесты технической подготовленности

Жонглирование мячом ногами.

Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча.

Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке»

На площадке стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна

стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади

Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. После пересечения с мячом линии ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

2.5.Методические материалы

В процессе реализации программы «ФУТБОЛ» используются различные формы организации образовательной деятельности, методы обучения и воспитания, педагогические технологии, направленные на укрепление физического здоровья обучающихся и освоение техники игры в футбол:

1) **формы организации** учебно-тренировочного процесса: индивидуально-групповая, групповая работа;
2) **формы занятия**: практическое занятие, соревнование;
3) **методы обучения**: словесный (описание, объяснение, беседа, разбор игры, указание; наглядный (показ, жестикуляция, демонстрация, иллюстрация), практические (метод упражнений, разучивание «по частям», разучивание «в целом», игровой метод; соревновательный метод (контрольные старты).
4) **методы воспитания**: убеждение, поощрение, мотивация;
5) **педагогические образовательные технологии:**

- технология индивидуального обучения;
- технологии группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология модульного обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- технология сотрудничества;
- технология игровых ситуаций;

6) **средства обучения**:

- общеразвивающие упражнения – подготовка мышц к нагрузкам, физическое развитие организма;
- подготовительные упражнения для игры в футбол;
- упражнения для изучения техники игры в футбол;
- игры и развлечения: сюжетные, бессюжетные с элементами соревнований, командные; применяются для повышения эмоционального настроя, снижения монотонности занятия, повышения интереса обучающихся к повторению знакомых упражнения.

Особенности организации образовательного процесса. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «ФУТБОЛ осуществляется с учетом *принципов обучения* и их органической взаимосвязи:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип воспитывающего обучения;

- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип прочности;
- принцип наглядности;
- принцип постепенного повышения требований;
- принцип комплексности.

Организация обучения по программе осуществляется на базе спортивного комплекса «Кировец» (ул. Ушакова,2).

Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

2.6. Список литературы

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх [Текст] / М.С. Бриль. - М.: Олимпия- Пресс, 2004. - 296 с.
2. Дегель Э.Ю. Футбол для юношей. [Текст] / Э.Ю. Дегель. - М.: Астрель, 2002. -298 с.
3. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых[Текст] / Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
4. Кузнецов А.А. Организационная-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет). [Текст] /А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 208 с.
5. Кузнецов А.А. Организационная-методическая структура учебно-теоретического процесса в футбольной школе. 3 этап (13-15 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 312 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия, Человек, 2007. - 112 с.
7. Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена [Текст] /Г.М. Куколевский. - М.: «ВЛАДОС», 2002. - 132 с.
8. Футбол: пер. с англ. [Текст] / Д.В. Крисфильд. - М.: АСТ: Астрель, 2006. - 296с.
9. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет [Текст] /Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. - М.: АСТ: Астрель, 2005. - 128 с .
10. Горский Л.Д. Тренировка футболистов. [Текст] / Л.Д. Горский. - М.: ФиС, 2003. - 156 с.

Приложение

Приложение 1

Требования техники безопасности для зала и стадиона

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы:

– травмы при падении на скользком грунте;

– выполнение упражнений без разминки;

– травмы при грубой игре и не выполнение требований судьи.

1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу

2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футбольному залу.

2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.

2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

2.4. При проведении занятий в спортивном зале проверяет полы. На полу после влажной уборки играть запрещается.

2.5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по футболу

3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

3.5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находится посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими
видами спорта.

3.6. Во время проведения игр учащихся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболистдолжен уметь применять само страховку.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю.

4.2.При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3.При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5.Требования безопасности по окончании занятий

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2

КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЮНЫХ ИГРОКОВ (6-8 лет)

На просторах интернета в открытом доступе представлено огромное разнообразие упражнений для футбольных тренировок детей (видео, описания, схемы и т.д.). Их очень много. Но на наш взгляд, существует некоторая проблема в их структурированности. В данный раздел мы будем добавлять интересные игры и упражнения для детей, которые нам кажутся правильными с психолого-педагогической точки зрения. Такие упражнения, на наш взгляд, должны соответствовать следующим критериям:

1. МНОГО ДВИЖЕНИЯ. У детей почти неудержимое желание двигаться. Они бегают весь день, прыгают, крутятся, разговаривают и поют. На игровых уроках дети должны тратить эту энергию, участвовать в быстрых играх с мячом и многократно стрелять по воротам.
2. ВЕСЕЛЬЕ И РАЗНООБРАЗИЕ. Веселье играет огромную роль в футболе малышей. Скучные и однообразные упражнения быстро надоедают детям. Вместо этого тренер использовать интересные разнообразные подвижные игры.
3. КОРОТКОЕ ВРЕМЯ ОЖИДАНИЯ. На тренировках следует избегать времени ожидания. Дошкольники имеют низкую концентрацию. Если им приходится ждать, им быстро становится скучно, и они легко отвлекаются. Чтобы минимизировать потери времени структура занятия должна быть последовательна и плавно перетекать из одного в другое, то есть следующее упражнение не должно требовать долгих реконструкций игрового пространства.
4. ПРОСТЫЕ И ПОНЯТНЫЕ ИНСТРУКЦИИ на «языке» детей
5. ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ
6. ВСЕ ДЕТИ ВОВЛЕЧЕНЫ

ИГРА " АВТОКОЛОННА"

ОРГАНИЗАЦИЯ

Отметьте поле 12 х 12 метров.

У каждого ребенка есть 1 мяч в руках.

ХОД ИГРЫ

Тренер говорит детям, что они садятся в машину и отправляются в путь. Мяч держится как «руль» перед телом.

Тренер определяет скорость бега с помощью громкого обозначения типов дорог: «Мы едем по городу» (медленно), «по шоссе» (быстро) и т.п.

Тренер также может указать направления: «Мы едем направо», «Мы едем прямо», «Мы включаем заднюю передачу» и т. Д. Здесь могут оговариваться правила, так как часто не все дети знакомы с терминами.

Тренер определяет, когда все дети должны остановиться: «Светофор

становится красным», «На шоссе есть пробка», «Внимание, появляется знак остановки». Дети могут сидеть на мяче при остановке мяча или останавливать его коленом.

ВАРИАЦИИ

Установите дополнительные элементы, такие как остановка на заправке, чтобы долить топливо (выполнить 5 приседаний) или проверить давление в шинах (выполнить 3отжимания)

Чтобы выполнить соревнование: последний, кто завершит движение, должен пойти в мастерскую (бросить свой мяч три раза и поймать его снова) и т.п.

ИГРА " ПИРАТЫ И АКУЛЫ"

Подходит для РАЗМИНКИ

Количество игроков: Вся команда.

Материал: конусы, мячи (или воздушные шарики)

Размеры поля: в зависимости от категории.

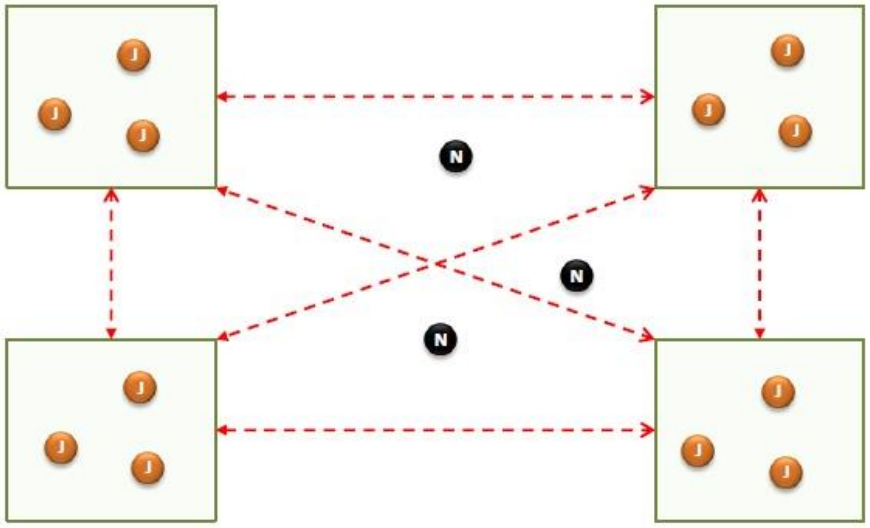
Цель игры: активация и мотивация игроков, улучшение отношений между игроками

ОПИСАНИЕ:

Создаются две группы, одна будет акулами, а другая пиратами. В игровой зоне будет четыре квадрата (лодки), и на каждом из них будут пираты, акулы будут располагаться в центре зоны.

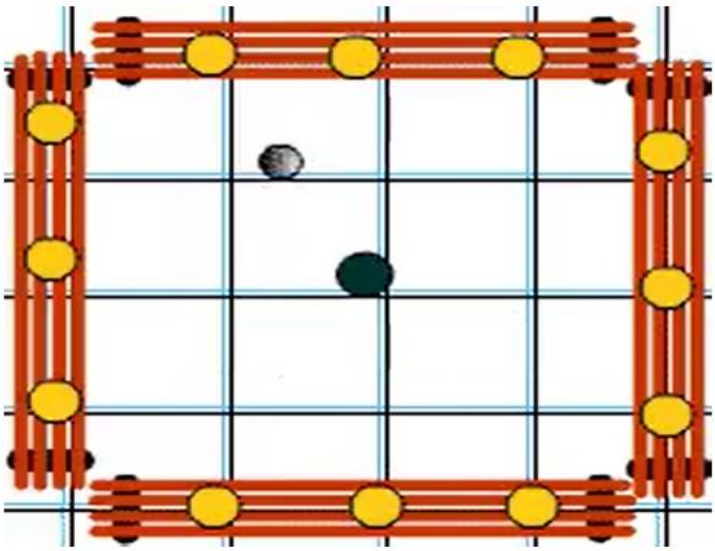
По сигналу тренера пиратам придется сменить лодку, чтобы их не поймали акулы. Если есть игрок, который не покидает лодку, где он находится, он пойдет в центр, он становится акулой

Варианты: игроки, находящиеся на лодках, могут взять мяч (это увеличит сложность перехода с одного квадрата на другой)



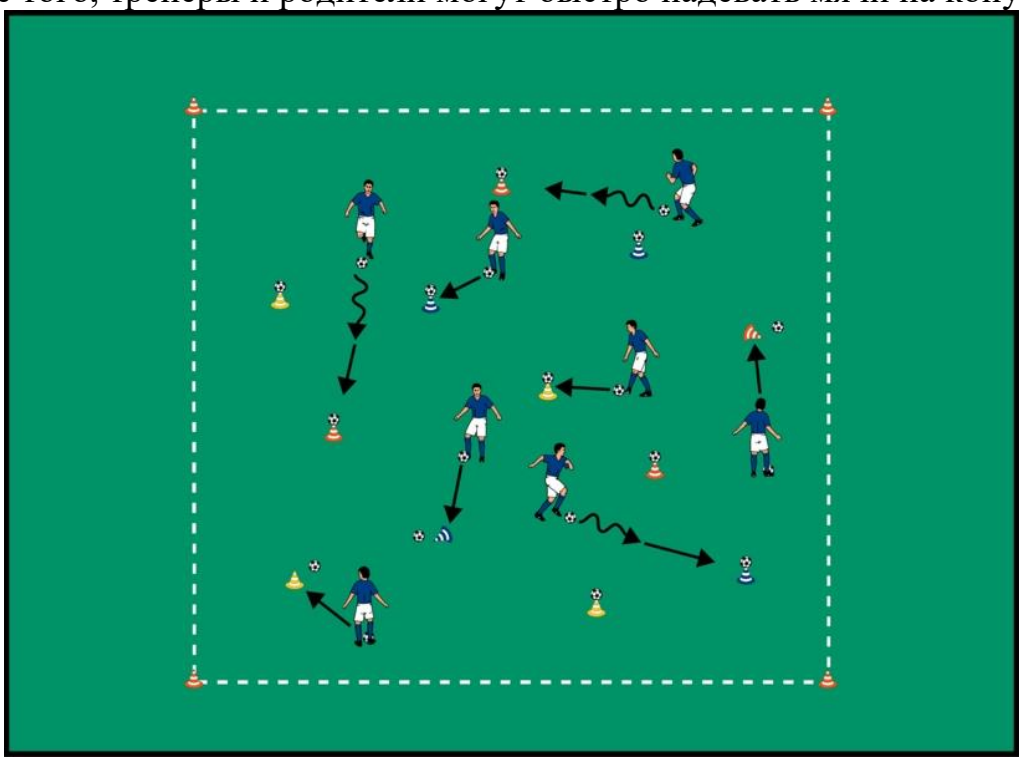
ИГРА "ЗЕМЛЯ, МОРЕ и ВОЗДУХ"

ОРГАНИЗАЦИЯ
Игра подходит для раздевалки (когда необходимо подождать, а детям скучно) или для приветственного круга перед началом тренировки.
Вся команда сидит в кругу. Тренер бросает мяч в руки игрока, говоря: "ЗЕМЛЯ", "МОРЕ" или "ВОЗДУХ". Ребенок должен быстро возвратить мяч, выкрикивая имя животного, соответствующего этой среде обитания. Лучше бросать по очереди, чтоб никого не пропустить (но теряется эффект неожиданности)
Вариантов игры можно придумать много. Можно провести его на футбольную тематику (по нашему опыту, даже у маленьких футболистов большие познания в футболе): "Сборная "- игрок, "КОМАНДА"- игрок, "ФУТБОЛИСТ"- команда или страна, "Буква"- имя или фамилия игрока и т.п.



ИГРА "ХИТРЫЙ ВЫСТРЕЛ"
ОРГАНИЗАЦИЯ
1. Распределить 12 конусов в 3 разных цветах
2. У каждого игрока есть 1 мяч

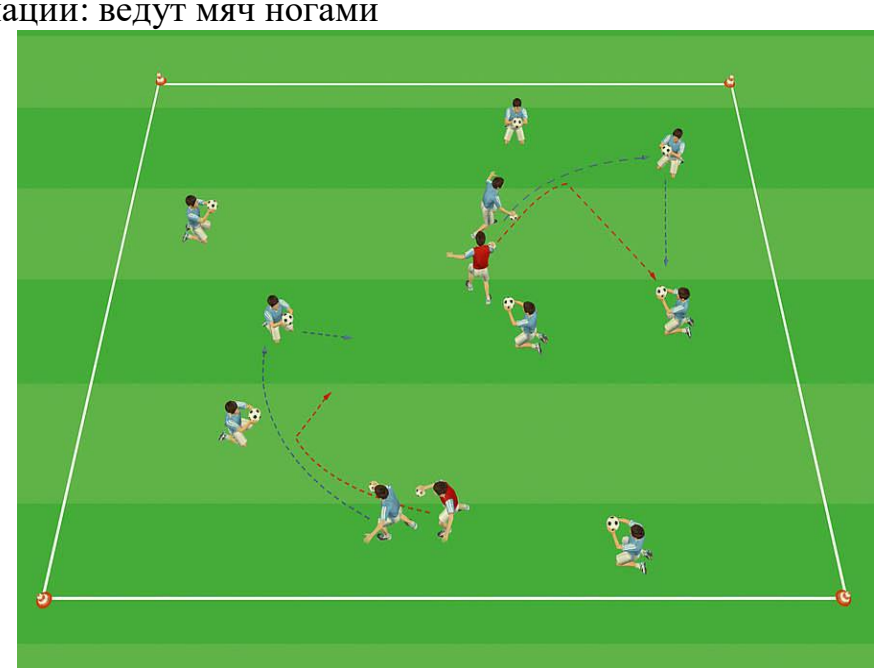
3. Поместите 1 мяч на каждый конус
ХОД ИГРЫ
1. Дети перемещаются по полю с мячом
2. Тренер называет цвет конуса
3. Дети должны постараться сбить мячом мяч с конуса
затем тренер называет следующий цвет и т. д.
ВАРИАЦИИ
1. Бить по мячу только с правой / левой ноги
2. Разместите детей в стороне и позвольте им стрелять издалека.
Игра заканчивается, когда все мячи сбиты.
Кроме того, тренеры и родители могут быстро надевать мячи на конусы



ИГРА "ОХОТНИКИ -КАПУСТА-ЗАЯЦ "

ОРГАНИЗАЦИЯ
У каждого игрока есть 1 мяч (в руках)
Выберете 2 зайцев и 2 ловцов.
8 игроков встают на колени, так как капуста свободно распределена по полю.
Заяц (синий) пытается сбежать от двух охотников (красный).
Вы всегда можете добраться до безопасного места: сесть рядом с капустой.
Тогда право на нападение немедленно меняется: капуста становится охотником, охотник становится зайцем, а заяц становится капустой.

Вариации: ведут мяч ногами



ИГРЫ С ПРИЩЕПКАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ

Отметьте поле 12 х 12 метров.

Обеспечьте достаточное количество (около 30) прищепок разного цвета.

Подготовьте 1 мяч для каждого ребенка.

ВАРИАНТЫ ИГРЫ:

Каждый ребенок получает 2 прищепки, которые прикрепляются к брюкам сбоку. Игроки свободно перемещаются по полю и пытаются украсть у других детей как можно больше прищепок.

Дети прикрепляют все прищепки к тренеру, чтобы он выглядел как «ежик». Тренер свободно перемещается по полю, пытаясь сбежать от игроков. Игра заканчивается, когда дети захватили все прищепки тренера.

ИГРОВАЯ ИСТОРИЯ "В КОСМОСЕ"

ОРГАНИЗАЦИЯ

Команда отправляется в путешествие по нашей бесконечной вселенной. Есть много приключений, но также и опасностей, с которыми пилоты сталкиваются на своих космических кораблях. Например, всегда есть метеориты, которых вы должны избегать.

а. Дети передвигаются по полю.

Когда тренер говорит «Метеориты», дети останавливают мяч и прыгают через него один раз (уклончивый маневр мимо метеорита)

б. В космосе много неисследованных планет. Пилоты хотят приземлиться на как можно большем количестве ракет, чтобы исследовать их.

Если тренер называет «посадка», дети останавливают мяч и садятся на него (посадка на чужой планете)

Если тренер скажет: «Перейди в другую солнечную систему!», Дети встают и перемещаются с мячом до следующей «посадки» на планете.

В космосе есть также космические станции. Там ракета может быть заправлена и

отремонтирована. На космической станции вы встретите много других космонавтов. Если тренер называет «Космическая станция», дети отпускают мяч и быстро бегут в середину поля (это космическая станция). Там они ищут одного или нескольких игроков и вместе хлопают в ладоши (2 космонавта приветствуют друг друга)
Если тренер говорит «Все люди вернулись на борт!», Дети бегут обратно к мячам и снова начинают дриблинг.

ИГРА "КОЛА-ФАНТА"

ОРГАНИЗАЦИЯ
Отметьте 20-метровую линию
Дети стоят на расстоянии 1 метра друг от друга и смотрят на тренера, который стоит перед ними.
ХОД ИГРЫ:
Тренер называет напитки. По команде: «Кола» = прыжок вперед, «Фанта» = прыжок назад и т. д.
ВАРИАЦИИ
- По команде «Спрайт» лягте на землю и снова встаньте.
- Перейдите в положение отжимания с помощью команды «Вода» и снова встаньте.
- С помощью команды «Сок» поверните один раз вокруг своей оси.
- Для команды «Молоко» повернитесь в противоположном направлении.
СОВЕТЫ И ИСПРАВЛЕНИЯ
-Во время игры называйте команды быстрее и быстрее.
-Постепенно вводить больше команд.
- Называйте одну и ту же команду несколько раз подряд.

ИГРА "СЛОНЫ И ЖИРАФЫ"

ОРГАНИЗАЦИЯ
Отметьте 20-метровую линию Дети стоят на линии по парам спина к спине.
Отметить финишную черту в 10 метрах от линии
Дети с одной стороны - «слоны», а с другой - «жирафы»
ХОД:
Тренер вызывает одну из групп.
Вызванные игроки бегут к своей финишной черте.
Другие дети пытаются поймать бегунов, прежде чем они пересекут финишную черту.
ВАРИАЦИИ
Дайте группам разные названия (например, «Север» и «Юг»).

ИГРА «ОСТРОВА»

ОРГАНИЗАЦИЯ:
Отметьте площадку 12 х 12 м.
в поле располагаются обручи (на 1 меньше, чем игроков). Обручи-это острова.
у каждого ребёнка мяч
ХОД ИГРЫ:

дети вокруг площадки ведут мяч.
по команде тренера дети пытаются занять один из островов, не теряя мяч.
дети на острове получают плюс очко. Но оно засчитывается, когда ребенок стоит с мячом внутри острова.
кто остался не на острове- «тонет» (выбывает)
кто собрал больше всего баллов после 5 минут?

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор
02.02.24 10:31 (MSK)
Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F