

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

Педагог дополнительного образования

Кузменцов Вячеслав Анатольевич

Балаганск 2024 г.

1. **Пояснительная записка**

**Физкультурно-спортивная направленность** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Адресат программы** - обучающиеся в возрасте 6 – 15 лет. Наполняемость групп 15-20 человек. Группы формируются разновозрастные, с учётом удобного времени для посещения занятий. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности развитие интеллекта спортсмена, воспитание его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Актуальность** данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

**Общей целью** данной программы является физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол, обучение технико-тактическим навыкам игры, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся
* формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований
* формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений

**Форма организации занятий:**

1. Групповые, очные;

2. Работа по индивидуальным планам;

3. Обучение в дистанционном формате при особых обстоятельствах.

**Образовательные технологии и методы**:

**Фронтальный**. При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

**Поточный метод** это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Этот метод удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

**Посменный метод** - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

**Групповой метод** – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

**Индивидуальны метод** - чаще всего используется в зачётных уроках, после выполнения упражнения учеником можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого учащегося.

**Форма реализации программы**

Срок освоения программы - выполнение программы рассчитано на 1 год обучения.

**II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

* Количество часов в неделю – 18
* Количество занятий в неделю – 5
* Общее количество часов в год – 648
* Общее количество занятий в год – 180
* Программа рассчитана на 36 недель (648 часов) включая каникулярное время.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Теория** | **Практика** | **Уровень обучения** | **Форма контроля** |
|  |  | **Базовый (18 часов в неделю)** |  |
| 1 | Теория | 24 | - | 24 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 2 | Тактическая подготовка | 3 | 63 | 66 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 3 | Общая физическая подготовка | 3 | 85 | 88 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 6 | 130 | 136 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 5 | Техническая подготовка | 6 | 226 | 232 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 6 | Учебные и тренировочные игры, контрольные игры и соревнования | 1 | 50 | 51 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 7 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 1 | 50 | 51 | Беседа, педагогическое наблюдение, практическая работа |
|  | **Итого** | **44** | **604** | **648** |  |

**III.Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во  часов | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 1 | Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице | 6 |  |  |
| 2 | Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения футбола | 6 |  |  |
| 3 | Совершенствование правила игры в футболе Передвижения по площадке. Старты из различных исходных положений. | 6 |  |  |
| 4 | Совершенствование санитарно-гигиенические требований. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 6 |  |  |
| 5 | Совершенствование передвижением боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 6 |  |  |
| 6 | Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 6 |  |  |
| 7 | Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 6 |  |  |
| 8 | Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Подвижная игра «Поймай палку». | 6 |  |  |
| 9 | Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Игра в футбол 2х2, 3х3. | 8 |  |  |
| 10 | Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером. | 6 |  |  |
| 11 | Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма | 6 |  |  |
| 12 | Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом. Подвижная игра «Поймай мяч». | 6 |  |  |
| 13 | Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. | 6 |  |  |
| 14 | Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе. | 6 |  |  |
| 15 | Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. | 6 |  |  |
| 16 | Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки». | 6 |  |  |
| 17 | Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 6 |  |  |
| 18 | Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3. | 8 |  |  |
| 19 | Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 8 |  |  |
| 20 | Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. | 6 |  |  |
| 21 | Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту. | 6 |  |  |
| 22 | Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.) | 8 |  |  |
| 23 | Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами. | 6 |  |  |
| 24 | Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. | 6 |  |  |
| 25 | Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности. | 6 |  |  |
| 26 | Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. | 6 |  |  |
| 27 | Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3. | 8 |  |  |
| 28 | Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. | 6 |  |  |
| 29 | Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении. | 8 |  |  |
| 30 | С2овершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите. | 6 |  |  |
| 31 | Эстафетного бега. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену | 6 |  |  |
| 32 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча | 6 |  |  |
| 33 | Совершенствование техники безопасности в зале. Игра в футбол 2х2, 3х3. | 8 |  |  |
| 34 | Совершенствование Техники безопасности в тренажерном зале. Стойки и передвижения в футболе. | 6 |  |  |
| 35 | Спортивная форма для занятия в спортивном зале. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. | 6 |  |  |
| 36 | Совершенствование ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника. | 6 |  |  |
| 37 | Совершенствование остановки мяча грудью. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 8 |  |  |
| 38 | Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | 6 |  |  |
| 39 | Истории чемпионатов Мира и Европы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. | 6 |  |  |
| 40 | Совершенствование ударов по летящему мячу серединой лба. Совершенствование остановки летящего мяча внутренней стороной стопы. | 6 |  |  |
| 41 | Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Игра в футбол 2х2, 3х3. | 8 |  |  |
| 42 | Подвижной игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. | 6 |  |  |
| 43 | Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой». | 6 |  |  |
| 44 | Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники». | 6 |  |  |
| 45 | Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч». | 6 |  |  |
| 46 | Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3. | 8 |  |  |
| 47 | Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3. | 8 |  |  |
| 48 | Активных упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом. | 6 |  |  |
| 49 | Челночного перемещение. Подвижная игра «День и ночь». | 8 |  |  |
| 50 | Совершенствование кувырка вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Упражнения на гибкость с помощью партнера. | 6 |  |  |
| 51 | Совершенствование повторений всех видов отбора мяча. Бег с максимальной частотой шагов. | 6 |  |  |
| 52 | Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 8 |  |  |
| 53 | Участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях | 6 |  |  |
| 54 | Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча | 6 |  |  |
| 55 | Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. | 8 |  |  |
| 56 | Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении. | 6 |  |  |
| 57 | Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением. | 6 |  |  |
| 58 | Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол | 6 |  |  |
| 59 | Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). | 6 |  |  |
| 60 | Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 8 |  |  |
| 61 | Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 6 |  |  |
| 62 | Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 6 |  |  |
| 63 | Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра | 6 |  |  |
| 64 | Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе. | 6 |  |  |
| 65 | Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра. | 6 |  |  |
| 66 | Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6. | 8 |  |  |
| 67 | Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей | 8 |  |  |
| 68 | Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол | 6 |  |  |
| 69 | Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). | 6 |  |  |
| 70 | Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 8 |  |  |
| 71 | Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 6 |  |  |
| 72 | Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 6 |  |  |
| 73 | Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра | 8 |  |  |
| 74 | Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе. | 6 |  |  |
| 75 | Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 6 |  |  |
| 76 | Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. | 6 |  |  |
| 77 | Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту. | 6 |  |  |
| 78 | Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.) | 8 |  |  |
| 79 | Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами. | 6 |  |  |
| 80 | Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. | 6 |  |  |
| 81 | Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности. | 6 |  |  |
| 82 | Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. | 6 |  |  |
| 83 | Совершенствование подвижной игры «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3. | 8 |  |  |
| 84 | Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. | 6 |  |  |
| 85 | Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении. | 8 |  |  |
| 86 | Совершенствование ударов по летящему мячу серединой подъёма. Повторение всех видов отбора мяча | 6 |  |  |
| 87 | Совершенствование групповых тактических действия в нападении. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. | 8 |  |  |
| 88 | Переменного бега. Совершенствование командных тактические действия в нападении. | 6 |  |  |
| 89 | Совершенствование удара по летящему мячу боковой частью лба. Упражнения на гибкость с отягощением. | 6 |  |  |
| 90 | Подвижной игры «Салки в парах». Современный футбол | 8 |  |  |
| 91 | Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). | 6 |  |  |
| 92 | Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 8 |  |  |
| 93 | Совершенствование командных тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6. | 6 |  |  |
| 94 | Челночного бега. Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 6 |  |  |
| 95 | Совершенствование углового удара. Подача мяча в штрафную площадь. Двусторонняя учебная игра | 8 |  |  |
| 96 | Подвижной игры «Бег-преследование». Правила игры в футболе. | 6 |  |  |
| 97 | Подвижной игры «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра. | 6 |  |  |
| 98 | Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6. | 8 |  |  |
| 99 | Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей | 6 |  |  |

1. **Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание |
| 1 | Теория | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки.  Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| 2 | Тактическая подготовка | Тактика свободного нападения  Позиционные нападения без изменения позиций  Позиционные нападения с изменением позиций  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  Двусторонняя учебная игра |
| 3 | Общая физическая подготовка | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных  положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |
| 5 | Техническая подготовка | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)  Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов) Выбивание мяча ударом ногой Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом  Ловля катящегося мяча  Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта) Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъемаУдары по неподвижному мячу внешней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы  Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба  Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 6 | Учебные и тренировочные игры, контрольные игры и соревнования | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  Игры, развивающие физические способности |
| 7 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | Соревновательная практика. Сдача контрольно-переводных нормативов |

**Содержание программы Тема 1. История футбола (1 час).**

*Теория:* История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

**Тема 2. Вводное занятие (1 час).**

*Теория:* Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

**Тема 3. Правила игры в футбол (1 час).**

*Теория:* Правила игры в футболе. Жесты судей.

**Тема 4: Санитарно-гигиенические требования (1 час).**

*Теория:* Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

**Тема 5. Техническая подготовка (30 часов).**

*Теория:* Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. *Практика:* Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

**Тема 6. Тактическая подготовка (14 часов).**

*Теория:* Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

*Практика:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Тема 7. Общая физическая подготовка (30 часов).**

*Теория:* Развитие силовых способностей, развитие скоростных – силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

*Практика:* Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным

поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

**Тема 8. Подвижные игры (12 часов)**

*Практика:* «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки».

«Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь».

«Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках».

«Быстрые передачи».

**Тема 9. Игра в футбол малыми составами (12 часов).**

*Практика:* Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

**Тема 10. Учебные игры (10 часов).**

*Практика:* Соревновательная практика. Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Отличительные особенности программы.** Основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса, занимающихся к данному виду спорта.

**Возраст обучающихся.** Данная образовательная программа предусмотрена для обучения детей в возрасте от 6 до 15 лет, прошедшие подготовку стартового уровня. Программа разработана и обоснована целесообразностью как одновозрастного, так и разновозрастного состава групп.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Количество часов в год | Количество часов в неделю | Срок обучения | Возрастной состав | Минимальная наполняемость групп (количество человек) |
| Базовый | 648 | 18 | 1 год | 6-15 лет | 20 человек |

**Формы занятий:**

* учебно-тренировочные занятия (групповые)
* теоретические занятия
* участие в спортивных соревнованиях
* комплекс восстановительных мероприятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

**Ожидаемые результаты.** В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (сентябрь и май)

* контрольные и товарищеские игры;
* контрольные нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и центра в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

1. **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** является формирование следующих умений:

* определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* опребелять п формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий;
* уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД.**

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
* действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

1. **Организационно-педагогические условия**

**Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом.

**Методы обучения:** словесный, наглядный практический, игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально- групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия:** лекция, беседа, практическое занятие.

**Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия.**

1.Подготовительная часть

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

2.Основная часть

Задача: Формирования двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программы физических упражнений; воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3.Заключительная часть

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

**Дидактические материалы.**

На занятиях используются наглядные пособия, раздаточные материалы, задания, упражнения.

* Типовая программа
* Спортивный зал
* Футбольное поле с естественным, искусственным покрытием
* Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
* Комплект футбольных накидок («манишки»)
* Футбольные мячи
* Набивные мячи
* Скакалки
* Компрессор для накачивания мячей
* Стойки, разметочные фишки и конусы
* Гимнастические маты
* Видеоматериалы о футболе
* Планшет магнитный
* Секундомер
* Свисток
* Сетка для мячей
* Раздаточный материал для родителей

1. **Оценочные материалы**

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

**Текущий контроль**

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного

уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня

специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, - осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

* контрольные тренировки,

* соревнования,

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

**Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

* осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;

* определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);

* выполнение норм, требований и условий для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
* комплектование сборных команд учреждения, города, области по видам спорта,
* комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.
* учреждении устанавливается следующие формы промежуточной аттестации:
* контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
* зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-июнь).

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением тренерского совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация

* итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения**  **(виды тестов)** | **Возраст (лет)** | | |
| **6-10** | **11-13** | **14-16** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 6,3-6,4 | 5,9-5,8 | 5,7-5,6 |
| 2 | Бег 800 м (мин., сек.) | 4,20-4,10 | 4,00-3,50 | 3,40-3,30 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 130-140 | 150-160 | 160-170 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10-15 | 16-21 | 22-27 |

**Воспитательная работа (отражается в плане воспитательной работы)**

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

**Сущность и структура воспитательного процесса.** Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

* цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
* знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
* владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
* выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

**Задачи и содержание воспитательной работы.** Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

* формирование нравственного сознания;
* формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
* формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

* связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
* воспитание в коллективе;
* единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
* сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
* учёт индивидуальных особенностей каждого;
* систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
* единство слова и дела в жизни спортивной группы;
* сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

**Методы и формы воспитательной работы.** Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.

Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

* общее руководство группой (капитан команды);
* контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
* проверка личной гигиены и экипировки;
* новости из жизни спорта и футбола в частности;
* разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
* культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
* ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в центре носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры. В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в центре, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

1. **Методические материалы программы.**

Подготовка футболистов осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и моральноволевой. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Тренировочный процесс юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высоких спортивных результатов.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. Надежной основой успеха в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, разностороннее развитие физических качеств.

4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. (Приложение)

**Учебно – методическое обеспечение**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
6. Методические материалы для обучающихся.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее – «образовательная программа» разработана в соответствии с:

* Законом РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
* Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
3. Системы подготовки спортивного резерва / под общ. ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант- С,1994.
4. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. (Ред.) - Футбол. Учебник для институтов физической культуры – 1999
6. Андреев, С.Н. Футбол в школе/ С.Н. Андреев. - М.:1986.
7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры ( Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.
8. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1986
9. Матвеев, Л., Новиков, А. Теория и методика физического воспитания . Учебник для институтов физкультуры/Л. Матвеев, А.Новиков - М.:ФиС, 1986

**Приложение**

Коллективные подвижные игры и эстафеты с мячом

«Ловишка с мячом»

На земле чертят круг (диаметр 2м). Ловишка - в центре круга с мячом. После слов: «Раз, два, три

– лови!» -дети бегут, а ловишка «осаливает» мячом убегающих детей.

«Поймай мяч»

В игре – трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3м друг от друга и

перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над

ним.

«Мяч водящему»

Нужно провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом

за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку,

стоящему в колонне первым, а тот возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это

время вся колонна играющих подвигается вперёд и к исходной линии подходит следующий

играющий.

«Сбей кеглю»

Играющий становится за линию, в 2-3 м от которой находится кегля. Надо сбить её мячом. Мяч

можно прокатывать, бросать или ударять ногой.

«Передай мяч»

Играющие распределяются на команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих

первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20-25 см). По сигналу воспитателя

начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как

только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди

колонны и снова передаёт мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили

упражнения и ни разу не уронили мяч.

Второй ловишка.

«Школа мяча»

Играющие строятся в колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. Перед

каждой колонной положен обруч (диаметром 50 см). По сигналу воспитателя первый игрок

ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передаёт следующему, а сам бежит в конец

своей колонны. Когда первый в колонне окажется снова на своём месте, то, получив мяч, он

поднимает его над головой.

«Мяч в стену»

Команды строятся в колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки

бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают с следующим, а сами бегут каждый в конец своей колонны.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

«Не давай мяч водящему»

В центре круга находятся 2-3 водящих. Стоящие вне круга перебрасывают мяч друг другу во всех направлениях, а водящие стараются до него дотронуться. Если кому-либо это удаётся, то он выходит из круга. А водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

«Проведи мяч»

Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу, ставятся кубики (5-6 шт.) на расстоянии 1.5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут 2-3 предмета, в игру включаются следующие ребята. Каждый выполнивший задание встаёт в конец своей колонны.

**Комплекс упражнений с малым мячом**

Упражнение 1.

И.п. – О.с., мяч в левой руке 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую

руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой

руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над

головой.

Упражнение 2.

И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую

руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку.

При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон

выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3.

И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – глубокий присед, колени вместе, руки

вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 –

то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы вставая, дети расправляли плечи и поднимали

руки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх;

3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя

руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5.

И.п. – стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать

ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место; 6 – то же левой

рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох,

окончание – выдох.

Упражнение 6.

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между спотами. 1 – прыжком левую ногу вперед,

правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад;

4 – прыжком ноги врозь. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить,

чтобы мяч оставался все время между стопами.

Упражнение 7. Ходьба. Дыхание произвольное.

**Комплекс упражнений с футбольным мячом**

Упражнение 1.

И.п. – О.с., мяч в руках внизу. 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч

к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение

можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.

Упражнение 2.

И.п. – «Переложи мяч». И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон

вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо),

положить мяч на пол - выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным повтором

туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение 3.

И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча. 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой,

прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Упражнение 4.

И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами. 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к

ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног,

туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.

Упражнение 5.

И.п. – ноги врось, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. Бросок выполнять строго

вертикально вверх. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней

точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также вверху, смягчая прием быстрым

движением рук вниз. Дыхание произвольное.