



ПАВЛОВСКАЯ
ГИМНАЗИЯ

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Утверждено

Приказом директора
АНО «Павловская гимназия»
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
««Футбол/мини-футбол»»**

Возраст учащихся: 4 – 7 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Бровченко Сергей Владимирович, тренер-преподаватель по футболу
Казадаев Андрей Викторович - тренер-преподаватель по футболу

Рассмотрено

на заседании методического совета
31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 1075000009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей по направлению «Футбол/мини-футбол» разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
4. «Концепции развития дополнительного образования детей». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Образовательной программы дошкольного образования АНО «Павловская гимназия», утвержденной 31.08.2023 г;
8. Планируемых результатов дошкольного образования;
9. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000)
11. Правил вида спорта «Футбол», утвержденная приказом Министерства спорта РФ от 17.11.2021 года № 901.
12. Положения о рабочей программе гимназии АНО «Павловская гимназия».

Рабочая программа по футболу – предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 3 года обучения детей в возрасте от 4 до 7 лет (средняя, старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий для детей:

Средней группы – 2 занятия в неделю (2 учебных часа по 30 минут).

Старшей группы – 2 занятия в неделю (2 учебных часа по 30 минут)

Подготовительной группы – 2 занятия в неделю (2 учебных часа по 30 минут)

Общая продолжительность часов в:

в средней группе – 79 часов.

в старшей группе – 81 час.
в подготовительной – 78 часов.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Занятия по футболу предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями

Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Цель программы

- привитие воспитанникам умения правильно выполнять основные технические приемы по футболу.
- обеспечение разносторонней физической и технической подготовки в игре футбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладании.
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитание коммуникативных качеств.

Планируемые результаты освоения курса:

По окончании игры в футбол в дошкольном возрасте должны быть достигнуты личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Улучшение не только физического, но и психологического состояния, способствует развитию индивидуальности.
- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Развитие мотивов тренировочной деятельности и формирование личного смысла тренировки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Формирование командного духа.
- Развивает сопернический дух, учит бороться и не отступать, даже если матч был проигран.
- Учит принимать любые варианты окончания игры и делать правильные выводы.
Развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать тренировочные действия в футболе в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности и игры, способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определение общей цели и путей ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игры футбол и соревнований;
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение простейших технических действий в игре в футбол с мячом и без мяча. Применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при

учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (4-7 лет) - это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

Учебный план. Первый год подготовки

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретические	практические
Раздел 1.	Организация занимающихся. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	10	0,5	9,5
Раздел 2.	ОРУ. Подвижные игры.	30		30
Раздел 3.	Подвижные игры с мячом. Повторный инструктаж по ТБ.	37	0,5	36,5
Раздел 4.	Контрольные тестирования	4		4
Итого		81	1	80

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
- футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол — игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

Формы проведения тренировки по футболу:

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения.

Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка).

В ней решению подлежат две задачи.

Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечнососудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия.

Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй настроечные упражнения.

Часть вторая (основная).

В этой части занятия решению подлежит основная его задача:

- обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка).

Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Занятия проводятся в форме тренировки, предусмотренной расписанием, во второй половине дня. Тренировку следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Подготовка к проведению тренировки заключается

- в выборе упражнений, необходимо учитывать возрастные особенности;

- физическое развитие детей;
- количество детей;
- условия проведения игры;
- форму занятий

Распределение на команды

- по усмотрению тренера;
- путем расчета;
- по стовору;
- по жребию.

Программа ориентирована на воспитанников различного уровня подготовленности, имеет общий объём 81 час (два занятия в неделю) и общий период освоения 1 год.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Форма одежды – футболка светлых тонов, шорты или спортивные брюки; обувь- кроссовки с нескользящей подошвой, надетые поверх сменных носков.

Место проведения занятий: спортивный зал детского сада и спортивного оздоровительного комплекса на территории гимназии.

ФОРМАТЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на тренировках особое, наиболее значимое место.

В этом возрасте юные футболисты приходят на тренировку играть, а не учиться. Поэтому размеры площадок ограничивают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом. Используется облегченный мяч №3. Количество игроков на поле не должно превышать 3-х человек, чтобы не создавать тучность игроков. Ворота при этом не должны превышать 1м x1,5м. и тайм игры не должен быть больше 15 минут.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений учеников (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

3. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятии проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

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

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- ознакомление детей с футболом;
- освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы»;
- развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка (10-15 мин), в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

- Подвижная игра «Кто подходил» - 5 мин.
- Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух в четыре. Перестроение из четырех шеренг в одну - 2 мин.
- Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».
- Юные игроки располагаются в колоннах по 4-6 чел. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны - по 2-3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача - сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.
- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 м x 20 м, мяч вести - внутренней частью подъема.

Основная часть тренировки (25 мин): освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема стопы».

Упражнения:

- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.
- Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.
- Подвижная игра - 3 мин.
- Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.
- Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть тренировки

- Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия - 3 мин.
- Игра 3 на 3 игрока на площадке 15 м x 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.
- Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2-3 м.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении сидя.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (4-7 лет) - это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

Содержание (тренировки по футболу).

Техника передвижений

Специальные упражнения для развития быстроты.

Бег на 10 – 20 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 20 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом 10-20м.

Специальные упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Беговые упражнения

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.

4. «Олений бег».

5. Бег с захлестыванием голени.

6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с изменением скорости

1. Бег коротким и длинным шагом.

2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.

3. Бег с ускорениями на месте и в движении.

4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.

5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.

6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера

Старты из статических исходных положений

1. Старт из положения сидя, полуприсидя, лежа.

2. Старт из положения «упор руками».

3. Старт из положения «спиной вперед».

4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Техническая подготовка элементов игры в футбол.

Удары по мячу ногами.

- Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.
- Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.
- Удары носком, пяткой (назад).

- Удары на точность и дальность.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.
- Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча.

- Ведение серединой подъёма и носком.
- Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам:

- при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад.
- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом;
- быстро отвести мяч подошвой под себя
- рывком с мячом уйти вперёд;

Отбор мяча.

- Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Остановка катящегося мяча в парах

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой.
2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно.
4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы.

5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении.
2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину.
3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину.
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т.д.
5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания.

Остановка летящего мяча

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли.
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром.
3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью.
4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы.
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.

Удары по неподвижному мячу

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага.
2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.
3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы.
4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.
5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°.

6. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки.

Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

1. Прием и передача мяча в парах Внутренней частью стопы в два касания.
2. То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед.
3. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место.
4. То же, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на свое место.
5. Соревнование:
 - 1) Кто быстрее сделает 20 передач.
 - 2) Кто больше сделает точных передач.

Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.
2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага.
3. Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар.
4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д.
5. Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой

Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу.
2. Удар внешней частью стопы с шага.
3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.

4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.
5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.

Удары ногой по прыгающему мячу

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы.
2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку.
3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.
4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.
5. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования.

Ведение мяча различными способами

1. Ведение мяча только правой или только левой ногой. Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования.
2. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы.
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.
3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.

5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча:
 - а) максимальное;
 - б) минимальное.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.
5. Ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спину и т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площади сразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременно и т. д.
6. Ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную позицию под левую и правую ногу, ведение мяча после ускорений, рывков, прыжковых упражнений и т.д., ведение после приема мяча от партнера.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

Подвижные игры, направленные преимущественно на общефизическую подготовку

«Бой петухов».

На земле (полу) чертят круг диаметром 3—4 м. Играющих делят на две команды, которые выстраивают в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирают капитана. Капитан посылает по одному игроку - «петуху» - в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руку кладет за спину. По сигналу руководителя «петухи», прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стараются заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет в круг следующая пара «петухов» (по усмотрению капитанов) и т.д.

Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

«Чехарда парами».

Тренер распределяет учеников по парам (из занимающихся одинакового роста) и указывает направление движения каждой паре. По команде первые номера выполняют опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров. После прыжка первые проходят 4 шага вперед и принимают исходное положение. Затем вторые номера прыгают через первые и т.д. Чтобы правильно принять исходное положение, следует встать боком или спиной к партнеру, ноги поставить немного шире плеч, опереться руками в колено противоположной ноги и подогнуть голову к груди.

«Сдвинуть с места».

Двое, стоя лицом друг к другу, вытягивают руки вверх-вперед и охватывают руки партнера своими ладонями. Позади каждого из партнеров в 3—4 м от них обозначают линию. По команде каждый из играющих пытается сдвинуть партнера за линию. Тот, кто сделает это, объявляется победителем.

«Борьба за предмет».

Двое занимающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным. По команде каждый из игроков старается вырвать предмет у партнера. Упражнение выполняется 3 раза. Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов.

«Перетягивание одной рукой».

Обозначают две линии на расстоянии 8 м одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого восьмиметрового отрезка и схватываются правыми руками. Каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию. При повторении упражнения играющие перетягивают друг друга левыми руками.

«Передать мяч».

Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками - вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч.

Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

«Часовые и разведчики»

(«Два лагеря»). Играющих делят на две равные команды - «часовых» и «разведчиков» - и выстраивают в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10—20 м одна от другой. Перед носками играющих чертят линии. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуют кружок. В него кладут мяч или другой предмет. Команда «разведчиков» должна уносить мяч, а команда «часовых» — стеречь его. По сигналу тренера два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) - «разведчик» и «часовой» - выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» должен унести мяч к себе. «Часовой» следует за ним и не дает унести мяч, осаливая «разведчика», если тот мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание «часового», «разведчик» обязан повторять его движения и в то же время следить за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его поймать и взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку от нее.

Игру продолжают до тех пор, пока все участвующие не побывают в роли «часовых» или «разведчиков». В конце игры подсчитывают «пленных» в каждой команде.

Выигрывает команда, имеющая больше «пленных». Затем все повторяют еще раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитывают «пленных».

Побеждает команда, сумевшая в роли «часовых» и «разведчиков» захватить больше «пленных». В «Два лагеря» можно играть и один раз. В этом случае, чтобы уравнять условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде становятся «разведчиками», в другой — «часовыми». У играющих под вторыми номерами роли меняются.

Можно усложнить игру: играющие рассчитываются по порядку номеров, и руководитель вызывает разные номера игроков, по своему усмотрению.

«Гонка мячей по кругу».

Спортсмены становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу. По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу. Один вправо, другой — влево (своим ближайшим игрокам), т.е. через одного. Мячи перекидываются до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее пронести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитан поднимает руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

«Передача набивного мяча назад».

Занимающихся строят в шеренгу. В каждой команде должно быть нечетное количество играющих. Они становятся на расстоянии от 2 до 2,5 м. один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч следующему стоящему за ним, который, повернувшись вправо, бросает его третьему номеру; третий, повернувшись влево, бросает его четвертому; так мяч передают последнему в шеренге. Этот играющий с набивным мячом бежит в голову колонны, встает на указанное выше расстояние перед первым номером и передает ему мяч, повернувшись влево. Таким образом, набивной мяч переходит из рук в руки, причем передачи производятся поочередно то в правую, то в левую стороны.

Соревнования проводят между несколькими командами. Выигрывает та команда, которая первой вернется в свое первоначальное построение.

«Бег вдвоем на трех ногах».

Участвуют несколько команд. В каждой из них участников делят по парам, связывают у каждой пары шейным платком находящиеся близко одна к другой («внутренние») ноги по щиколотке. По сигналу связанная пара участников уходит с линии старта, делает поворот вокруг фланга и возвращается на линию старта; следующая пара принимает старт, как только первая пара пересечет линию финиша (старта).

«Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная».

Играющих делят на 2—4 равные команды. Каждую команду выстраивают в колонну по одному одну параллельно другой. Игроки в шеренгах стоят на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У стоящих впереди — по мячу. По сигналу тренера впереди стоящие передают мяч над головой стоящим сзади них. Таким же образом передают мяч другим сзади стоящим, и так до конца. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не вернется на свое исходное место в колонне, где он должен поднять мяч вверх и дать команду «Смирно!» своей команде. Вся группа встает по стойке «Смирно!». Побеждает команда, закончившая игру первой. «Передал — садись». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в параллельные шеренги. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу тренера капитан передает мяч (двумя руками от груди или другими установленными способами) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделав ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний игрок в шеренге отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

«По наземной мишени».

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагают с разных сторон сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) — 1 очко.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

«Парные пятнашки».

Занимающихся строят в одну шеренгу, затем дают команду «На первый-второй рассчитаться». Первые номера должны запомнить своего партнера, то есть второй номер. Вторые номера должны знать первые номера. Перед тем как подать сигнал для начала упражнения, тренер предупреждает, что выбегать за пределы площадки не разрешается, и объясняет, что игра будет продолжаться 3 мин. Затем он дает команду «Приготовиться!». По этой команде первые номера разбегаются и становятся, где хотят, но в пределах площадки. Вторые номера в это время остаются в шеренге. Подав команду «Марш!», преподаватель засекает время. Первые номера стараются осалить ударом по плечу своего партнера. Если первый номер осалит партнера, игроки этой пары расходятся на 10 м и начинают играть сначала. Каждая пара подсчитывает, сколько раз первый номер осалил второго. Затем объявляется пятиминутный перерыв, в течение которого играющие отдыхают в ходьбе. Затем играют еще 3 мин, но водят уже вторые номера.

«Вызов». Группу разбивают на пары, примерно равные по силам. на площадке, и указывают направление бега. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться.

После того как все пары займут отведенные им места, тренер объясняет, в чем состоит упражнение: двое играющих становятся лицом друг к другу, при этом тот, кто начинает упражнение, становится спиной в сторону предлагаемого бега. Второй игрок стоит лицом к направлению предлагаемого бега, вытягивая вперед ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку, а левой рукой из-за спины захватывает правый локоть.

По сигналу преподавателя играющий, стоящий спиной к направлению бега, ударяет три раза правой рукой по ладони партнера и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и осалить его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечет черту, которую проводят в 20—30 м от линии старта. После нескольких пробежек партнеры меняются ролями.

«Хватай первым».

При проведении упражнений с разделением на пары каждый занимающийся обычно стремится играть в паре с одним и тем же партнером. Не следует этому препятствовать.

Каждой паре отводят отдельное место так, чтобы расстояние между парами составляло не менее 30 м.

Играющие должны, повернувшись лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 м один от другого, положить между собой какой-нибудь небольшой предмет, например эстафетную палочку, и принять условное исходное положение, которое может быть различным:

-сидя, в упоре присев,

- лежа на спине,

-в упоре лежа и др.

Расставив пары по местам, тренер командует:

«Исходное положение принять!», проверяет, все ли правильно выполнили его команду. После этого он дает сигнал (свисток, выстрел), по которому игроки каждой пары стремятся первыми схватить предмет. Схватив его, они бегут в любую сторону на расстояние 20 м. Если в это время партнер не успеет осалить убегающего, то тому игроку, который схватил предмет первым, засчитывается очко.

Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

«Печать».

Группы по 5—6 человек. В каждой назначают водящего. Игрокам дают один мешочек с песком. Водящему запрещают убежать за пределы площадки.

По команде преподавателя водящий убегает от остальных игроков своей группы, перемещаясь по площадке в любом направлении. Остальные игроки также перемещаются по площадке и перекидываются мешочком с песком, которым они должны осалить водящего. Бросать мешок в водящего не разрешается, нужно при осаливании держать мешочек в руке, т.е. как бы поставить этим мешочком печать на водящего. Тот, кто осалит водящего, сам становится водящим.

«Выбивание теннисным мячом».

Группу разбивают на две команды. По жребию определяют, какая команда будет водить, т.е. выбивать мячом игроков другой команды. Выбегать за пределы поля не разрешается. Тренер бросает мяч одному из игроков водящей команды и подает сигнал к началу игры. Игроки команды

водящих перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть мячом в своих противников. Те увертываются. Игроки обеих команд свободно перемещаются по полю. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается, пока все игроки не будут «выбиты». Время игры преподаватель фиксирует по секундомеру. В следующий раз водит уже другая команда. Время, требующееся второй команде, чтобы закончить игру, также фиксируется. Команда, водившая меньшее время, объявляется победительницей.

«День и ночь».

На поле проводят две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой ставят команду. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Игрок одной команды имеет перед собой игрока второй команды. По сигналу играющие поворачиваются спиной к своим партнерам. Одна команда получает название «Ночь», другая — «День». Если звучит слово «Ночь», одноименная команда убегает, а команда «День» поворачивается кругом и догоняет «Ночь». Если называют «День», команды меняются ролями. Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом руки по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Играющий, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко.

Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать вызовы команд. Вариант игры. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2—3 м, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Тренер подсчитывает, сколько очков набрала «догоняющая» команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

«Эстафета вокруг пункта».

Группу разбивают на команды, выстраивающиеся в шеренги. Капитаны команд становятся во главе команд. Впереди, на расстоянии 25—30 м, выставляют указатели поворота. При проведении игры в зале поворот не должен быть ближе 5 м от стены. Тренер сообщает играющим, из какого исходного положения на старте они должны начинать бег, и строго контролирует соблюдение этого правила. Эстафету начинают по сигналу. Капитаны бегут до поворотного пункта, оббегают его, возвращаются и передают эстафету следующему номеру своей команды. Принимающий эстафету к этому времени должен стоять на старте в условленном исходном положении. Игрок, передавший эстафету, становится в затылок последнему игроку своей команды и ждет своей очереди

снова бежать с эстафетной палочкой. Игра продолжается непрерывно до тех пор, пока каждый из занимающихся не пробежит с эстафетой, по крайней мере, четыре раза. После этого игра заканчивается и выявляется победитель.

«Эстафета по кругу».

Тренер разбивает группу на команды по 6 человек. Каждая команда становится в круг, и игроки рассчитываются, начиная с капитанов, по порядку номеров. Игроки располагаются лицом в центр круга в 2 м один от другого. По сигналу тренера первые номера (капитаны) делают поворот направо и бегут по внешнему кругу. Обежав круг, они становятся на свои места (которые занимают на площадке). Как только закончивший бег игрок приставит вторую ногу к опорной ноге, игрок, имеющий следующий номер, начинает бег по кругу. Так эстафета продолжается до последнего игрока команды. Последний игрок, окончив бег, поднимает руку и кричит: «Есть!»

Тренер определяет, какая команда выиграла состязание.

«Бег ловких».

Две или несколько команд общей группой становятся на старте. Четыре флажка или другие заметные предметы расставляются на расстоянии примерно 15 м один от другого. Перед забегом каждый участник кладет в пунктах I, II, III, IV (у древка каждого флажка) принадлежащий ему предмет, названный руководящим игрой. Команды стартуют одновременно. Пробежав к каждому пункту в последовательности II, III, IV и I, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться в месте, указанном руководящим со старта.

«Пробежки туда и обратно».

Две команды по 6—7 человек занимают исходное положение. Команда «бьющих» располагается вдоль линии А. Первым к месту броска стоит капитан команды (под первым номером), за ним по порядку номеров располагаются остальные члены команды. Капитан команды «ловящих» наиболее целесообразно расставляет в поле игроков своей команды, а сам становится против места броска в 20—25 м. Линии А и Б

отстоят одна от другой на 35—37 м. Игру начинает капитан команды «бьющих». С места броска он метает в поле теннисный мяч. Обычно стремятся бросить мяч как можно дальше. Бросив, капитан бежит с максимальной скоростью к линии Б и наступает на нее ногой, затем поворачивается кругом и возвращается к линии А. В момент его пробежки игроки, находящиеся в поле, ловят мяч (с лета или с отскока). Игрок, поймавший мяч, передает его над головой второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Тренер, выполняя роль судьи, замечает, что произойдет раньше: перебегающий игрок пересечет линию А или «ловящие» игроки переведут мяч последнему игроку шеренги. Кто быстрее выполнит свое действие, тот дает команде очко. Подобно капитану команды, бросают мяч и совершают перебежки остальные «бьющие». После того как сделает бросок последний игрок, про-изводится подсчет очков, объявляется команда-победительница. Команды меняются ролями.

«Салки с футбольным мячом».

На площадке произвольно располагают 6—7 участников, один из которых «салка». Мяч находится у одного из игроков. По сигналу «салка» старается догнать и дотронуться до одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока,

владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделали неточную передачу. Игра длится 5—7 мин. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

«Баскетбол». В игре участвуют две команды по 5 человек в каждой. Игру начинают с центра поля; тренер подбрасывает мяч вверх и дает свисток. Игроки одной команды, завладев мячом, пытаются забросить его в корзину противника. В игре можно бросать мяч рукой, отнимать мяч у игрока другой команды только одной рукой. Нельзя проводить ведение мяча дважды — остановившись, нужно отдать мяч. Если игрок не ведет мяч, то ему не разрешается держать его в руках более 2 с. Запрещены толчки и захваты партнера, не разрешается игра головой и ногами.

«Получить мячик».

Инвентарь: мячик, шнурок.

Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов

и отталкивания. Подвешивают на шнурке мячик на доступной атлетам высоте. Устанавливают очередность выполнения упражнений. Занимающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается дотронуться рукой до подвешенного на шнурке мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляют одно очко. Удачным считается прыжок, в котором спортсмен коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняют одну попытку.

«Толкание мяча в обруч».

Инвентарь: гимнастический обруч, набивной

мяч. Место проведения: небольшая площадка.

Основная цель — обучение приему толкать мяч под правильным углом.

Подвешивают обруч на высоте 2,5—3 м над землей. На расстоянии 3-4 м от обруча проводят линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на другой стороне от обруча в 3—4 м от него. Игроки одной команды поочередно толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч. Соперники подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростных качеств

«Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа».

Занимающихся выстраивают в две или три колонны, показывают направление движения, объясняют, что нужно пропрыгать на одной ноге (без смены ног) или в положении приседа как можно дальше и остановиться. Следует предупредить, что темп прыжков не должен быть очень быстрым. По команде играющие, стоящие первыми в колоннах, начинают прыгать. После того как они продвинулись на 15—20 м, дается сигнал для начала движения игрокам, стоящим вторыми в колоннах. Затем прыгают третьи и т.д. После этого объявляется победитель и повторяются прыжки на другой ноге.

«Челнок».

Занимающихся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды — влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней линии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию — его команда побеждает, если не удалось — команда проигрывает.

«Перемена мест».

Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома».

Побеждает команда, игроки которой, закончив прыжки, первыми пересекут противоположную линию. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу: она сохранила больше прыгунов.

«Толкай из круга»

. Обозначают круг диаметром 4—6 м. Игроки (четное количество — 4 или 6) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем.

«Пятнашки».

Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих ударом по плечу. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге. Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры место размером баскетбольной площадки. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

«Какая команда прыгает дальше?». Назначают двух капитанов команд. Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды.

Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов.

«Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)». Команды строят в шеренгу. Одну половину команды выстраивают у одной линии старта (А), другую — у противоположной линии (Б). Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами (бросать мячи не разрешается), потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в хвосты колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого. Эстафета повторяется потоком по 5-6 раз.

«Эстафета в скачках на одной ноге».

Группу разбивают на команды по 5—6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5—6 м от стены. По команде «На старт!» капитаны команд принимают положение стоя на одной ноге, держа эстафетные палочки наготове в правой руке. По команде «Марш!» капитаны команд начинают передвигаться вперед скачками. Игроки

продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот и воз-вращаются обратно скачками на другой ноге. После передачи эстафеты следующему игроку капитаны становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3—4 раза всеми игроками команды.

«Не давай мяч водящему».

В игре участвуют 5—6 человек. Один из них водящий. Он встает в центре круга, держит набивной мяч в руках. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к центру. Водящий бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игра начинается. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч (через круг или по кругу), а водящий старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого пришел мяч. Если водящий устал, преподаватель должен назначить другого водящего.

«Пятнадцать передач».

Играют одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков под номерами 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7—8 м друг от друга. Центральный игрок (№ 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (№ 1). Тот ловит мяч и бросает его через центрального игрока вправо № 3, который возвращает мяч центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается до 15 передач. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала.

Команда, выполнившая первой 15 передач, выигрывает.

«Хоккей с набивным мячом».

Игру проводят наподобие обычного хоккея с мячом. Ширина ворот 3 м. Мяч разрешается бросать, катать по земле только одной рукой. Состав команд — по 5—6 человек. Каждая команда имеет вратаря, который имеет право брать мяч двумя руками. Можно играть и без вратаря, тогда ширина ворот — 1 м. Вокруг ворот (в радиусе 3 м) устанавливается запретная зона, куда нельзя входить во время игры ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оставшийся в этой зоне, вводится в игру выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой. Тренер подбрасывает мяч вверх (как в баскетболе), и команды вступают в борьбу за мяч. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, то назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой с 7 м.

«Бежал с мячиком».

Инвентарь: большой мяч или маленький мячик. Место проведения: игровая площадка, футбольное поле. Основная цель — обучение бегу по дистанции. Чертят дугу, позади которой размещают две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначают двух ведущих, один из

них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки занимающихся.

После сигнала тренера ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением».

Инвентарь: флажки. Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости. Размечают три параллельные линии. Две первые — стартовые — находятся на расстоянии 5—7 м одна от другой, третья — финишная — находится на расстоянии 15—20 м от стартовых линий. Участников делят на две команды, одну из них выстраивают на одной, другую — на другой стартовой линии. По сигналу тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — добежать до финиша, не дав обогнать себя игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, до которого дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег».

Место проведения: беговая дорожка стадиона. Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20—30 м одна от другой. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым и касаются их рукой. Вторые — бегут к третьим и т.д. Выигрывает команда, первой занявшая свои первоначальные места.

«Эстафета — преследование».

Участвуют две полукоманды, бегуны имеют порядковые номера. Белые бегуны с четными номерами находятся на линии Б, а белые бегуны с нечетными номерами — на линии А. Четные номера черных стартуют с линии А, а нечетные номера черных — с линии Б. Первые номера стартуют одновременно с линии А и с линии Б, делают полкрута по беговой дорожке и передают эстафету своим вторым номерам; вторые номера на противоположной прямой передают эстафету своим третьим номерам и т.д. Нужно внимательно следить за расстановкой бегунов перед стартом. В случае необходимости перед соревнованием, чтобы избежать ошибок, можно дать указание команде пробежать очень сокращенную дистанцию в том же составе. Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие выносливости

«Кто быстрее перенесет предметы»

Занимающихся делят на две команды. Каждой команде принадлежат различные предметы в ящиках. По сигналу тренера каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика противника и перенести их в свой ящик. За одну пробежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют одинаковое количество предметов.

«Охотники» и «зайцы».

Две команды имеют один мяч. Все «зайцы» стоят на игровом поле, «охотники» равномерно распределены вокруг. По сигналу первый «охотник» выбегает на поле, чтобы поразить мячом «зайца». Как только он это делает, мяч передается второму «охотнику» и т.д. Когда «охота» будет закончена, засекается время. Игроки меняются ролями

«Гонка с выбыванием».

С помощью флажков размечают круг диаметром 9—12 м, на нем проводят линию старта-финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляют того, кто остается лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

«Нападают пятерки».

Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч — у игроков первой пятерки, находящейся в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. У игроков команд майки разного цвета. По сигналу игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки,

стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на первую пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Время игры зависит от подготовленности занимающихся. Игру проводят по упрощенным правилам.

7.5. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс ОРУ №1.

1. «На носок»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

Исходное положение: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вниз

Исходное положение: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Играем носочками»

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Ножницы»

Исходное положение: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

6. «Лодочка»

Исходное положение: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.

7. Повороты

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладошку,2-и.п. Пов:6-8 раз.

8. Прыжки

Исходное положение: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ №2.

1. «Ножницы в движении»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.

2. Наклоны в стороны

Исходное положение: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.

3. Выпады

Исходное положение: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний. Поменять ноги.

4. «Носочек прыгает»

Исходное положение: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

5. «Сядь»

Исходное положение: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-7 раз.

6. «Колечко»

Исходное положение: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

7. Прыжки

Исходное положение: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. «За спину»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу.1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и.п. Пов:6-7 раз.

2. Наклоны в стороны

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх,2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Наклоны вниз

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе.1- наклон вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

4. Приседания

Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и. п. Пов:6-7 раз.

5. «Не задень»

Исходное положение: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

6. «Мостик»

Исходное положение: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях.1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

7. Повороты

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди.1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

8. **Прыжки** на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе

Комплекс ОРУ с большим мячом.

1. «На носок»

Исходное положение: о.с. руки с мячом за головой.1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок,2- и.п. Пов:5-7 раз.

2. Наклоны в стороны

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.

3. Наклоны вниз

Исходное положение: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди.1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п.

Пов:5-7 раз.

4. Приседания

Исходное положение: о.с. мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6-7 раз.

5.«Подними»

Исходное положение: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног.1- поднять мяч вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

6. «Вставай»

Исходное положение: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой.1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола,2- и.п. Пов:6 раз.

7. Махи ногами

Исходное положение: о.с. мяч в руках над головой.1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

8. Повороты.

Исходное положение: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.

9. **Прыжки** с зажатым между коленями мячом. Чередовать с ходьбой.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

1. «Передай палку»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед собой вертикально, хват руками за середину.1- развести руки в стороны палка в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок,2- и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

Исходное положение: то же, палка на лопатках.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Наклоны вниз

Исходное положение: то же, палка прижата к груди.1- наклон вперёд левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги,2- и.п. Пов: 6 раз.

4. Приседания

Исходное положение: о.с. палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец.1-присесть, развести колени, руками скользить вниз по палке,2- и.п. Пов:7 раз.

5. «Выпрями ноги»

Исходное положение: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить их,2- и.п. (ногами палку не задевать) Пов:7 раз.

6. «Достань палку»

Исходное положение: лёжа на спине, палка в руках за головой.1- ноги вверх за голову, достать до палки,2- и.п. Пов:6-7 раз.

7. Махи ногами

Исходное положение: о.с. палка вверху.1-согнуть правую (левую) ногу, опустить палку на колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9.**Прыжки** на двух ногах боком через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

Комплекс ОРУ с косичкой.

1. «На носок в сторону»

Исходное положение: о.с. косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок, передать косичку над головой, 2- и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

Исходное положение: ноги на ширине плеч, косичка за спиной.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Наклоны вниз

Исходное положение: то же.1- наклон вниз, руки вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

4. Приседания

Исходное положение: о.с. косичка прижата к груди.1- присесть, вынести руки вперёд, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

5. «Выпрями ноги»

Исходное положение: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через косичку, выпрямить их, 2- и.п. (ногами косичку не задевать)

6. «Вставай»

Исходное положение: лёжа на спине, косичка за головой.1- сесть, вынести руки вперёд,2- и.п. Пов:5-7 раз.

7. Махи ногами

Исходное положение: о.с. косичка сзади в опущенных руках.1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до косички,2- и.п. Пов:6 раз.

8.**Прыжки** на двух ногах боком через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У РЕБЕНКА.

В настоящее время дети все чаще и чаще страдают заболеваниями позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Это и искривление позвоночника (сколиоз), и остеохондроз, и артрит, артроз, и другие заболевания. Все они связаны с нарушением обмена веществ, неправильным питанием, образом жизни и плохой экологией, а также с игнорированием спорта, проведением времени за компьютером. Поэтому без

правильной осанки и могучей сильной фигуры приступать к большим нагрузкам в спорте просто опасно! В связи с этим формированию осанки отводится первостепенное значение с самого раннего возраста, как только дети приходят на занятие.

В формировании осанки детей дошкольного возраста есть несколько этапов и все они нами учитываются. В три года у ребенка активно формируются изгибы позвоночника, удлиняются ноги, иногда они бывают кривыми, но позднее выравниваются и уже после 6-7 лет дети обладают хорошо развитыми мышцами и координацией движений.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У РЕБЕНКА

Осанку, как и честь, нужно беречь с молодости. Обычно взрослые обращают на это внимания ребенка, когда он идет в школу. Но начинать нужно уже сейчас. Понаблюдайте, как сидит ваш ребенок во время игр, когда рисует, ест, разговаривает, и вы увидите «рисунок» его осанки.

Комплекс упражнений для формирования осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Приучайте ребенка правильно держать спинку. А помогут вам в этом простые упражнения для укрепления позвоночника.

1) Исходное положение — лежа на спине, руки расслаблены и лежат вдоль тела.

Поднимите руки малыша через стороны вверх и заведите их за голову, подержите их 5 секунд и верните через стороны вниз. Это упражнение направлено на растягивание мышц. Выполняйте его плавно и медленно 5—6 раз.

2) Исходное положение — то же, ноги выпрямлены. Поднимаем и опускаем таз. Это

упражнение ребенок должен выполнять самостоятельно. В начале вы можете только задать импульс и показать, как делать правильно. Это упражнение выполняется достаточно резко, за счет работы мышц спины, в среднем 10—15 раз.

3) Исходное положение — то же. Выполняем похожее упражнение: поднимаем и опускаем таз, только делаем это по косой линии, как бы вращая тазом то влево, то вправо.

4) Исходное положение — лежа на спине, руки в стороны, одна нога слегка согнута, пятку второй ноги ставим на согнутое колено. Выполняем повороты коленом влево-вправо, затем меняем ноги. Это упражнение делается интенсивно и энергично, в среднем 10 раз (для каждой ноги). Следите за тем, чтобы ребенок не отрывал плечи

5) Исходное положение — лежа на животе, руки находятся на полу вдоль туловища. Прогибаем спинку, поднимая энергично руки и ноги вверх, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняйте это упражнение в среднем 10—15 раз (по силам).

Все упражнения можно обыграть. Например, для мальчиков, которые всегда хотят быть сильными и отважными, можно придумать игру «подготовка космонавтов».

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ЕЕ РАЗВИТИЕ.

Координация движения, упражнения для ее развития, а также упражнения для развития равновесия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса у детей в спортивной школе!

Эти упражнения помогают развивать ребенку, будущему футболисту, ловкость и умения владеть мячом, быстро переключаться с одного скоростного режима на другой, а это очень важно в футболе. Упражнения на координацию делают движения уверенными, четкими и формируют правильную осанку. Однако координацию движений не формируется моментально и разово. Это длительный, сложный и настойчивый процесс. Во время него формируется вестибулярный аппарат, мышечная масса, мышечный корсет и зрительная координация.

По этой причине на занятиях при помощи этих специальных упражнений

эффективно происходит становление и формирование четких и правильных движений.

Комплекс упражнений, применяемый на тренировке можно разделить на 2 группы:

А) статические

Б) динамические

Статические позволяют четко формировать спортивные позы и те или иные положения тела.

Динамические позволяют осваивать все упражнения в движении, лазанье, ходьбу, по бревну, скамейке, неожиданные остановки, смену направления движения (бег, прыжки, скачки и т.д.)

Каждому возрасту необходим свой подбор упражнений, соответствующий возможностям детей в этом возрасте и их индивидуальным природным, гипотетическим способностям!

Развитие координации или упражнения на равновесие – это очень важный момент в развитии ребенка. Эти упражнения помогают малышу развивать ловкость, делают его движения более уверенными, способствуют формированию правильной осанки.

Хорошая координация движений не формируется моментально – на это уходит немало времени, поскольку это постепенный процесс, во время которого совершенствуется вестибулярный и мышечный аппарат, а также зрительная координация движений ребенка.

В спортивной школе для помощи малышам в формировании координации применяют специальные упражнения. В выполнении этих несложных упражнений нужен контроль и усердие тренера и ребенка.

Весь комплекс упражнений можно разделить на статические и динамические.

Статические упражнения учат малышей сохранять равновесие в заданной позе: при приседании на носочках, стоя на одной ноге и пр. Динамические упражнения – это ходьба по доске, бревну или скамейке, резкие и неожиданные остановки в активной игре, изменение направления при беге. Также способствует развитию координации катание на велосипеде, на коньках, на лыжах.

Каждому возрасту необходимы свои упражнения, соответствующие возможностям ребенка. При выполнении упражнений родители должны подстраховывать ребенка, чтобы он не упал.

В этом возрасте у детей еще очень маленький двигательный опыт. Большинство упражнений для таких детей лучше всего выполнять в мягкой оборудованной комнате или зале. Сначала ребенку предлагаются самые простые упражнения, которые постепенно усложняются.

Первые упражнения на развитие координации движений – это: ходьба, перешагивание через препятствия, приседания и наклоны. Когда все это станет для ребенка слишком легким, переходят к более сложному: ходьба по бревну

или лавке. Чаще всего для выполнения этого упражнения необходима помощь тренера. Поддерживая ребенка сначала за две руки, а потом за одну, вы не дадите ему упасть и поможете более уверенно выполнять упражнение. Такие занятия очень нравятся детям, и они готовы тренироваться каждый день.

Научившись ходить по скамейке, пора учиться и слезать с нее. Сначала сходить с бревна или скамейки предлагается не двумя ногами одновременно, а поочередно опуская ноги одну за другой. Спрыгивать со скамейки можно исключительно тогда, когда будет усвоено мягкое приземление со сгибанием ног в коленях. Как правило, в этом возрасте дети очень любопытны и подвижны. Во время занятий в зале они сами с большим удовольствием покоряют всевозможные лесенки. Это также является полезным упражнением для развития координации движений.

Главное – постоянно страховать ребенка, пока его движения не станут уверенными и точными. Обычно у малышей не бывает проблем с залезанием на лесенку. Проблема чаще всего заключается в том, что ребенок может отпустить руки, находясь на высоте (он уверен, что тренер его поймает или просто не осознает последствий своего действия), или же не умеет слезть.

Хороший результат дают такие упражнения, как хождение по дорожкам с препятствиями и упражнения на кольцах. Важно поддерживать желание ребенка заниматься, хотя с этим чаще всего проблем не возникает. И тренер постоянно вызывает интерес у ребенка.

Постепенно это упражнение усложняется: пройти нужно с определенными движениями рук – над головой, ладони перед грудью и пр. В процессе хождения по бордюрам или по бревну важно следить за осанкой ребенка, оттачивать движения до тех пор, пока в них не будет уверенности, твердости. Еще более сложный вариант данного упражнения – это ходьба с «грузом» на голове. В этом случае приходится не просто смотреть под ноги, но еще и держать голову прямо, что учит сохранять ровную осанку. Еще один вариант ходьбы – передвижение по бревну и одновременное подбрасывание вверх

мяча. Такое упражнение лучше начинать с передвижения по лежащей на земле доске, а потом уже переходить на скамейку.

Комплекс игр и игровых упражнений с мячом.

Оборудование: мячи диаметром 20 см.

Цель: развивать ловкость, меткость, координацию движений, укреплять мышцы туловища и верхних конечностей.

- «Хлопушки»-подбрасывать мяч вверх и ловить после одного хлопка в ладоши
- «Отбивалки»- отбить мяч об пол одной рукой и поймать его двумя руками
- «Хлоп-гоп» — подбросить мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладоши
- Подвижная игра «Ударяй и догоняй»- дети ударяют по мячу ногой, бегут за ним, берут в руки и возвращаются на место.

Вариант усложнений:

в догонку за мячом детям необходимо пролезть под натянутым шнуром на высоте 50 см. взять мяч и вернуться на место. Не задевая шнур.

Оборудование: мячи диаметром 20 см.

Цель: тренировать вестибулярный аппарата, развивать ловкость, меткость, координацию движений, силу мышц спины, ног и плечевого пояса.

- «Вертушка»- подбросить мяч вверх и ловить после отскока и кружения.
- «Правый-левый»- отбивать мяч правой-левой рукой поочередно
- «Корзинка»- подбросить мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропустить в него падающий мяч.
- Подвижная игра «Мяч в кругу»- дети располагаются по кругу, лёжа на животе лицом в круг. У одного из участников мяч, он отталкивая его руками прокатывают любому из участников. Мяч из круга не выпускать.

Вариант усложнений:

дети перекачивают мяч ногами из

Исходное положение: - сесть, согнув ноги (мяч удерживать стопами ног), отталкивая его, разгибая ноги в коленях. В игру можно добавить ещё один или два мяча, но тогда детям придётся прокатывать мяч так, чтобы они не сталкивались друг с другом.

Комплексы игр и игровых упражнений с мячом у стены.

Оборудование мячи диаметром 20 см.

Цель: развивать силу, ловкость, глазомер, умение регулировать силу броска, менять исходное положение для броска в зависимости от поставленной задачи.

- «Тик-так»- снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока и хлопка.
- «Самолёт»- двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол. Стараясь бросить ближе к стене, и ловить после отскока о стенку.
- «Выше-ниже»- дети отбивать мяч от груди двумя руками о стену сначала стоя, затем присев.
- Подвижная игра «Кто дальше»- проводятся несколько линий параллельно стене (на рас.=30 см одна от другой). Дети встают перед ближней к стене линией. Бросают мяч о стену, ловят его и отходят за следующую линию, постепенно отступая от стены всё дальше, бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.

Оборудование: мячи диаметром 20 см., разметки (цели с количеством кружков в них до

5) на стене, карточки с числами до 5.

Цель: развивать быстроту, ловкость, меткость, глазомер, умение регулировать силу броска, изменять его направление, развивать элементарные математические представления.

- «Цепочка»- дети поочерёдно отбивают мяч от груди двумя руками о стену и после ловли перемещаются приставным шагом вправо на один шаг, снова отбивают мяч о стену, ловят его и перемещаются. Выполняют это по цепочке друг за другом.
- «Успей поймать»- прислонившись спиной к стене, дети, поднимая руки вверх-назад стараются отбить мяч о стену над головой так, чтобы отойдя от стены, успеть его поймать
- «Поймай за спиной»- прислонившись спиной к стене, мяч в руках вверху над головой. Отклонившись от стены, выполнить шаг правой вперёд, одновременно отпуская мяч, быстро перевести руки за спину поймать его за спиной.
- Подвижная игра «Спортивная математика»- дети строятся в две колонны 5-6 м от стены с разметками. Инструктор поднимает карточку с цифрой. Впереди стоящие подбегают к стене, находят на ней разметку (цель), где количество кружков на этой разметке соответствует числу на карточке касается её мячом. Выполнив задание, возвращаются в колонну и передают мяч следующим участникам.

Вариант усложнений:

Впереди стоящие подбегают к линии на рас. = 1м от стены, находят разметку (цель), где количество кружков на этой разметке соответствует числу на карточке, и стараются попасть в неё, отбив мячом. (В случае, когда отсутствует цель с разметками, ребёнку необходимо выполнить количество отбиваний о стену, соответствующее числу на карточке.)

Комплексы игр и игровых упражнений с обручем.

Оборудование обручи диаметром 50-70 см.

Цель: содействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение.

- «По краю пропасти»-обруч на полу. Ходить по обручу ногами прямо или боком.
- «Пролезь в окоп»-придерживая обруч с верху одной рукой, присесть и пройти через обруч. Встать прямо и повторить опять, но уже с другой стороны.
- «Ракета»- обруч вертикально на полу, захват одной рукой. Ребенок, приподнимая обруч вверх, подбрасывает его таким образом, чтобы обруч не менял направление. Ребёнок старается поймать его любым удобным способом.

- Подвижная игра «Не теряй домик» На полу в произвольном порядке лежат обручи (по количеству играющих детей). В каждом обруче стоит ребёнок. По сигналу дети выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. Дети выполняют различные двигательные задания (взрослый убирает один обруч). По команде «В укрытие» ребята должны быстро прыгнуть в любой обруч. Тот, кто не успел занять обруч, получает штрафное задание.

Вариант усложнений:

дети выполняют различные И./у. с мячом стараясь не терять его из рук. По сигналу «В укрытие» дети должны занять обруч, подняв его высоко над головой.

Оборудование обручи диаметром 50-70 см..

Цель: развивать скоростно-силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелким мышечных группах.

- «Вертушка»- встать в центр обруча. Взять его двумя руками и приподнять до уровня

пояса. Двигая туловищем, выполнять горизонтальные вращательные движения обруча на талии.

- «Колесо»- обруч вертикально на полу, удерживать с веру выпрямленной кистью руки, подтолкнуть его кистью руки в заданном направлении (ребёнок самостоятельно выбирает вариант прокатывания обруча: на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием и т.д.)

- «Цапли»- ребёнок кладёт обруч на пол перед собой и начинает перепрыгивать из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком. спиной), стараясь как можно дольше продержаться на одной ноге.

- Подвижная игра «Чья команда победит». Дети стоят в две колонны командами. Перед каждой на расстоянии 2-3 м лежат 3 обруча (раст. между обручами 40-50 см) По сигналу первые в колоннах наперегонки бегут к первому обручу. Добежав до него, поднимают обруч над головой, пролезают в него, кладут на место, выпрыгивают из обруча, направляясь прыжками на одной ноге ко второму обручу. Берут его, крутят как волчок, 2-3 раза. и направляясь прыжками на одной ноге к третьему обручу. Берут его и прыгают 2-3 прыжка на месте, как через скакалку. Положив его на место, возвращаются в конец колонны. Побеждает команда быстрее выполнившая все задания.

Комплексы игр и игровых упражнений со скакалкой.

Оборудование скакалки.

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции и внимания, развивать крупную и мелкую моторику. Учить согласованным действиям друг с другом.

- «Вертолёт»- вращение скакалки сложенной вдвое над головой.
- «Веничек»- вращение скакалки сложенной вдвое низко над землёй с быстрым перешагиванием через неё.
- «Прыг- скок»- выполнение прыжков на двух ногах через скакалку
- Подвижная игра «Конные скачки»- дети делятся на пары «лошадка» и «наездник».

Лошадка впереди наездник сзади, придерживает лошадку «вожжами»- скакалкой сложенной вдвое. По сигналу «В путь!»-пары по пути обгибают столбы (стойки), преодолевают препятствия (дети меняются ролями). Побеждает та пара, которая проходит весь путь, не задевая препятствий на пути.

Вариант усложнений:

дети должны пройти полосу препятствий на время.

Оборудование скакалки.

Цель: развивать ловкость, меткость, быстроту реакции и внимания, укреплять мышцы груди и плечевого пояса.

- «Ветерок»- вращение скакалки сложенной вдвое перед собой с про беганием по «мостику» напольной доске.
- «Удочка»- вращение скакалки сложенной вдвое низко над землёй с быстрым перепрыгиванием через неё.
- «Прыгалки»- прыжки с поочерёдным подскоком с ноги на ногу с чередованием ноги.
- Подвижная игра «Спортивные зайчата»- дети располагаются «в доме» на одной стороне

зала со скакалкой в руке. На другой стороне «логово» волка. По команде «На полянку»-дети выбегают и прыгают на скакалках. По сигналу «Волк»-дети убегают «в дом» .

Вариант усложнений:

дети убегают прыжками на двух.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Жан-Люк Чесно, ЖирарДюре. Футбол. Обучение базовой технике М, «Академия», 2006г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры.- Москва, «Академия», 2002г.

Утверждено

Приказом директора
АНО «Павловская гимназия»
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИНИ- ФУТБОЛ»**

(средние, старшие, подготовительные группы ДС)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Даты проведения		
			теоретические	практические	средние (понедельник и пятница)	старшие (вторник и четверг)	подготовительные (среда и пятница)
Раздел 1. Организация занимающихся. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.		10					
1	Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра с элементами футбола Волки и зайцы. Футбол 1x1	1	0,5	0,5	01.09.2023	05.09.2023	01.09.2023
2		1		1	04.09.2023	07.09.2023	06.09.2023
3	Подвижная игра «Передать мяч». Упражнения на ведение мяча: Ведение серединой подъёма и носком.	1		1	08.09.2023	12.09.2023	09.09.2023
4	Подвижная игра «Сдвинуть с места». Упражнения на координацию. Футбол 1x1.	1		1	11.09.2023	14.09.2023	13.09.2023
5	Подвижные игры с мячом: «Салки с футбольным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 1x1.	1		1	15.09.2023	19.09.2023	15.09.2023
6	Подвижная игра «Кто быстрее перенесет предметы» Ведение мяча с обводкой стоек + удар. Футбол 1x1	1		1	18.09.2023	21.09.2023	20.09.2023
7	Подвижная игра «Кто быстрее перенесет предметы» Ведение мяча с обводкой стоек + удар. Футбол 1x1	1		1	22.09.2023	26.09.2023	22.09.2023
8	Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1		1	25.09.2023	28.09.2023	27.09.2023

9	Подвижная игра «Нападают пятёрки». «Эстафета в скачках на одной ноге». Футбол 1x1	1		1	29.09.2023	03.10.2023	29.09.2023
10	Подвижная игра. «Салочки» упражнения на координацию и беговые упражнения с изменением скорости. Футбол 2x2	1		1	02.10.2023	05.10.2023	04.10.2023
Раздел 2. ОРУ. Подвижные игры.		30					
11	ОРУ №1 Подвижная игра «Хоккей с набивным мячом». Футбол 1x1	1		1	06.10.2023	10.10.2023	06.10.2023
12	ОРУ в движении №2. «Эстафета — преследование». Ведение мяча с обводкой стоек. Футбол 2x2	1		1	09.10.2023	12.10.2023	11.10.2023
13	ОРУ в движении №2. «Эстафета — преследование». Ведение мяча с обводкой стоек. Футбол 2x2	1		1	13.10.2023	17.10.2023	13.10.2023
14	Подвижная игра. «Салочки» упражнения на координацию и беговые упражнения с изменением скорости. Ведение мяча с обводкой стоек. Футбол 1x1.	1		1	16.10.2023	19.10.2023	18.10.2023
15		1		1	20.10.2023	24.10.2023	20.10.2023
16	ОРУ №3 подвижная игра «Охотники» и «зайцы». Ведение мяча различными способами. Футбол 1x1	1		1	23.10.2023	26.10.2023	25.10.2023
17		1		1	27.10.2023	30.10.2023	27.10.2023
18	Подвижные игры с мячом : «Передать мяч». Футбол 2x2	1		1	30.10.2023	02.11.2023	01.11.2023
19	Подвижная игра «Часовые и разведчики» Ведение мяча с различными задачами. Футбол 1x1	1		1	03.11.2023	07.11.2023	03.11.2023
20		1		1	10.11.2023	09.11.2023	08.11.2023
21	ОРУ №1. Подвижная игра «Хоккей с набивным мячом». Ведение мяча с обводкой стоек. Футбол 2x2	1		1	13.11.2023	14.11.2023	10.11.2023
22		1		1	17.11.2023	16.11.2023	15.11.2023
23	Подвижные игры с мячом : «Хоккей с набивным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 3x3	1		1	20.11.2023	21.11.2023	17.11.2023
24	ОРУ №3 Ведение мяча с обводкой стоек. Футбол 2x2	1		1	24.11.2023	23.11.2023	22.11.2023
25	Подвижная Игра «Сдвинуть с места». Упражнения на координацию. Футбол 1x1.	1		1	27.11.2023	28.11.2023	24.11.2023
26	Подвижная Игра «Сдвинуть с места». Упражнения на координацию. Футбол 1x1.	1		1	01.12.2023	30.11.2023	29.11.2023

27	Подвижные игры «Не давай мяч водящему». «Пятнышки» «Эстафета — преследование». Футбол 1x1. 2x2.	1		1	04.12.2023	05.12.2023	01.12.2023
28	«Эстафета в скачках на одной ноге». Подвижные игры. «Не давай мяч водящему». «Пятнышки» Футбол 1x1	1		1	08.12.2023	07.12.2023	06.12.2023
29	Ору№1 Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по мячу ногой. Футбол 2x2.	1		1	11.12.2023	12.12.2023	08.12.2023
30	Ору№2 подвижная игра «Бой петухов». Упражнение на координацию с мячами. Футбол 2x2	1		1	15.12.2023	14.12.2023	13.12.2023
31	Ору с Гимнастической палкой. Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по мячу ногой. Футбол 1x1	1		1	18.12.2023	19.12.2023	15.12.2023
32	«Эстафета в скачках на одной ноге». Подвижные игры. «Не давай мяч водящему». «Пятнышки» Футбол 1x1	1		1	22.12.2023	21.12.2023	20.12.2023
33	«Эстафета в скачках на одной ноге». Подвижные игры. «Не давай мяч водящему». «Пятнышки» Футбол 1x1	1		1	25.12.2023	09.01.2024	22.12.2023
34		1		1	12.01.2024	11.01.2024	10.01.2024
35	«Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная». Подвижные игры. «Не давай мяч водящему». «Передача набивного мяча назад». Футбол 1x1	1		1	15.01.2024	16.01.2024	12.01.2024
36	Ору№2 подвижная игра «Бой петухов». Упражнение на координацию с мячами. Футбол 2x2	1		1	19.01.2024	18.01.2024	17.01.2024
37	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу». «Парные пятнашки». Футбол 1x1.	1		1	22.01.2024	23.01.2024	19.01.2024
38	Ору со скакалкой. Упражнения на координацию с лестницей. Подвижная игра «Парные пятнашки». Футбол 1x1	1		1	26.01.2024	25.01.2024	24.01.2024
39	Подвижные игры «Бег вдвоем на трех ногах». «Печать». «Хватай первым». Футбол 1x1	1		1	29.01.2024	30.01.2024	26.01.2024
40	Ору№2 подвижная игра «Бой петухов». Упражнение на координацию с мячами. Футбол 2x2	1		1	01.02.2024	02.02.2024	31.01.2024

Раздел 3. Подвижные игры с мячом . Повторный инструктаж по ТБ.		37					
41	Подвижные игры с мячом : «Хоккей с набивным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 3х3	1	0,5	0,5	05.02.2024	06.02.2024	02.02.2024
42	Подвижные игры с мячом : «Хоккей с набивным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 1х1	1		1	09.02.2024	08.02.2024	07.02.2024
43	Ору №1. Подвижная игра «Хоккей с набивным мячом». Ведение мяча с обводкой стоек. Футбол 2х2	1		1	12.02.2024	13.02.2024	09.02.2024
44	Ору со скакалкой. Упражнения на координацию с лестницей. Подвижная игра «Парные пятнашки». Футбол 1х1	1		1	16.02.2024	15.02.2024	14.02.2024
45	Подвижные игры с мячами: «Салки с футбольным мячом» .«Получить мячик». «Толкание мяча в обруч». Футбол 1х1	1		1	19.02.2024	20.02.2024	16.02.2024
46	Ору№2 подвижная игра «Бой петухов». Упражнение на координацию с мячами. Футбол 2х2	1		1	26.02.2024	22.02.2024	21.02.2024
47	Подвижная игра. «Салочки» упражнения на координацию и беговые упражнения с изменением скорости. Футбол 2х2	1		1	01.03.2024	27.02.2024	28.02.2024
48		1		1	04.03.2024	29.02.2024	01.03.2024
49	Подвижные игры с мячами: «Салки с футбольным мячом». «Получить мячик». «Толкание мяча в обруч». Футбол 1х1	1		1	11.03.2024	05.03.2024	06.03.2024
50		1		1	15.03.2024	07.03.2024	13.03.2024
51	Подвижная игра. «Салочки» упражнения на координацию и беговые упражнения с изменением скорости. Футбол 1х1	1		1	18.03.2024	12.03.2024	15.03.2024
52		1		1	22.03.2024	14.03.2024	22.03.2024
53	Повторение ОТ и ТБ. Подвижная игра: «Нападают пятерки». «Эстафета в скачках на одной ноге». Футбол 1х1	1		1	25.03.2024	19.03.2024	22.03.2024
54	Подвижные игры с мячом : «Салки с футбольным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 1х1.	1		1	29.03.2024	21.03.2024	27.03.2024
55	Ору№2 подвижная игра «Бой петухов». Упражнение на координацию с мячами. Футбол 2х2	1		1	01.04.2024	26.03.2024	29.03.2024
56	Подвижные игры с мячом : «Салки с футбольным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 1х1.	1		1	05.04.2024	28.03.2024	03.04.2024

57	Подвижные игры с мячом : «Хоккей с набивным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 1x1	1		1	08.04.2024	02.04.2024	05.04.2024
58	«Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная». Подвижные игры. «Не давай мяч водящему». «Передача набивного мяча назад». Футбол 1x1	1		1	12.04.2024	04.04.2024	10.04.2024
59	Подвижная игра : «Не давай мяч водящему». «Бежал с мячиком». Футбол 1x1 , 2x2.	1		1	15.04.2024	09.04.2024	12.04.2024
60	Подвижная игра : «Не давай мяч водящему». «Бежал с мячиком». Футбол 1x1 , 2x2, 3x3.	1		1	19.04.2024	11.04.2024	17.04.2024
61	Подвижная игра. «Салочки» упражнения на координацию и беговые упражнения с изменением скорости. Футбол 1x1	1		1	22.04.2024	16.04.2024	19.04.2024
62	Ору№2 подвижная игра «Бой петухов». Упражнение на координацию с мячами. Футбол 2x2	1		1	26.04.2024	18.04.2024	24.04.2024
63	Подвижная Игра «Сдвинуть с места». Упражнения на координацию. Футбол 1x1.	1		1	29.04.2024	23.04.2024	26.04.2024
64	Подвижная игра : «Не давай мяч водящему». «Бежал с мячиком». Футбол 1x1 , 2x2, 3x3.	1		1	03.05.2024	25.04.2024	03.05.2024
65		1		1	06.05.2024	30.04.2024	08.05.2024
66	Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная». Подвижные игры. «Не давай мяч водящему». «Передача набивного мяча назад». Футбол 1x1	1		1	13.05.2024	02.05.2024	15.05.2024
67		1		1	17.05.2024	07.05.2024	17.05.2024
68	Подвижная игра. «Салочки» упражнения на координацию и беговые упражнения с изменением скорости. Футбол 2x2	1		1	20.05.2024	14.05.2024	22.05.2024
69		1		1	24.05.2024	16.05.2024	24.05.2024
70	Ору со скакалкой. Упражнения на координацию с лестницей. Подвижная игра «Парные пятнашки». Футбол 1x1	1		1	27.05.2024	21.05.2024	29.05.2024
71	Подвижные игры с мячом : «Салки с футбольным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 1x1.	1		1	31.05.2024	23.05.2024	31.05.2024
72	Подвижная игра. «Салочки» упражнения на координацию и беговые упражнения с изменением скорости. Футбол 1x1	1		1	03.06.2024	28.05.2024	05.06.2024

73	Подвижные игры с мячом «Бежал с мячиком». «Хоккей с набивным мячом». Футбол 1x1, 3x3 .	1		1	07.06.2024	30.05.2024	07.06.2024
74	Подвижные игры с мячом «Салки с футбольным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 1x1.	1		1	10.06.2024	04.06.2024	14.06.2024
75	Ору со скакалкой. Упражнения на координацию с лестницей. Ведение мяча с обводкой стоек с ударом по воротам. Футбол1x1.	1		1	14.06.2024	06.06.2024	19.06.2024
76	Ору со скакалкой. Упражнения на координацию с лестницей. Ведение мяча с обводкой стоек с ударом по воротам. Футбол1x1.	1		1	17.06.2024	11.06.2024	21.06.2024
77	Подвижные игры с мячом «Хоккей с набивным мячом». «Пятнадцать передач». Футбол 1x1	1		1	21.06.2024	13.06.2024	26.06.2024
Раздел 4.Контрольные тестирования		4					
78	Контрольные тестирования	1		1	24.06.2024	17.06.2024	28.06.2024
79		1		1	28.06.2024	24.06.2024	
80		1		1		25.06.2024	
81		1		1		27.06.2024	
ИТОГО:		80		1	79	81	78