

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной  
направленности «Азбука футбола» для дошкольных образовательных  
организаций**

Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы – 1 год  
Возраст обучающихся – 5-7 лет

2024 г.

<b>Содержание</b>		
	<b>Пояснительная записка</b>	5
<b>1.</b>	<b>Содержание общеразвивающей программы</b>	11
1.1.	Учебно-тематический план.	
1.2.	Содержание учебного -тематического плана.	
2	Условия реализации программы	15
3	Формы аттестации. Оценочные материалы	20
<b>3.</b>	<b>Список литературы</b>	22
	<b>Приложение 1.</b> Возрастные особенности детей	
<b>Приложение 2.</b> Диагностическая карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»		
	<b>Приложение 3.</b> Итоговый протокол результатов	
	<b>Приложение 4.</b> Аннотация	

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука футбола» направлена на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол и мини-футбол. По окончании программы, воспитанники имеют возможность продолжить заниматься футболом и мини-футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

Данная программа разработана основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 02.08.2019).

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

**Актуальность программы.** В концепции модернизации российского образования физическое развитие детей является одним их приоритетных, подчеркивается важность использования физического воспитания, его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Футбол – популярный вид спорта. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей.

Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Программа «Азбука футбола» основывается на *общедидактических принципах*:

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

**Цель программы** – приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **Задачи программы:**

*Обучающие:*

- Формирование основ знаний в области физической культуры и спорта;
- Знакомство с правилами игры в футбол и мини-футбол;
- Формирования навыков владения мячом;
- Овладение технико-тактическими навыками игры в футбол и мини-футбол;
- Обучение тактическим индивидуальным и командным действиям;

*Развивающие:*

- Развитие координации движений;
- Создание условий для самовыражения, самореализации;
- Развитие волевых качеств.

*Воспитательные:*

- Формирование умений работать в команде;
- Формирование навыков дисциплины;

- Формирование здорового образа жизни;
- Воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;
- Воспитание патриотизма.

*Работа программы способствует:*

- развитию разносторонней личности ребенка, воспитанию его воли и характера;
- помощи в его самоопределении, самовоспитании и самоутверждении в жизни;
- умению выполнять упражнения с мячом: ведение, передачи, удары;
- умению выполнять основные технические и тактические приемы в игре;
- формированию коммуникативных навыков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука футбола» адресована детям в возрасте от 5 до 7 лет. В группу принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Программа строится на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей данного возраста.

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

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

Наполняемость в группах от 10 до 12 человек.

**Объем образовательной программы.** Срок реализации образовательной программы -1 год, 72 учебных часа.

**Режим занятий.** Для учащихся занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Длительность одного академического часа для детей дошкольного возраста 5-7 лет - 30 минут.

**Основные формы обучения:**

- *Фронтальная* - наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча, при построении занимающихся в шеренги).
- *Поточная* – дети выполняют упражнения с мячом поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- *Групповая* – каждая группа выполняет отдельные задания с мячом; тренер осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- *Индивидуальная* – применяется в целях устранения имеющихся недостатков в овладении мячом или для совершенствования

практических навыков владения с мячом.

- *Круговая тренировка* - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на занятии, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность.

**Виды занятий:** тренировочные, теоретические и соревновательные занятия.

**Методы и приёмы обучения:**

1. Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ упражнений и техники футбольных приёмов
- жестикуляции
- использование наглядных пособий.

2. Словесный метод:

- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- рассказ;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений и техники футбольных приёмов;

3. Практический метод:

- игровой приём;
- сотворчество;
- соревновательный прием;
- прием разучивания по частям;
- приём пространственной ориентации;
- прием разучивания в целом;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Уровневость общеразвивающей программы.** Программа относится к «стартовому уровню» поскольку предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения детьми содержания: освоение элементов игры в футбол, знакомство с правилами и приемами игры посредством общедоступных и универсальных форм организации материала.

**Планируемые результаты обучения.**

*Предметные результаты:*

- знать правила игры в мини-футбол и соблюдать их;
- знать историю развития мини-футбола в мире и в России;
- знать основы здорового образа жизни, гигиены, закаливании;
- знать причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- владеть основными приёмами игры с мячом.

*Метапредметные результаты:*

- развить физические качества с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- владеть широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.);
- владеть теоретическими и практическими технико-тактическими навыками;
- выполнение нормы общей и специальной физической подготовке.

*Личностные результаты:*

- уметь взаимодействовать друг с другом во время игры;
- уметь подчинять свои интересы интересам команды;
- бережное отношение к своему здоровью.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1.1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
1.1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности и личной гигиене детей		2		Наблюдение, устный опрос
1.2.	История игры мини - футбол		2		
1.3.	Методика спортивной тренировки, построение разминки		2	2	
1.4.	Правила игры, соревнований		2		
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	
2.1.	Общеспортивная подготовка			12	Наблюдение, выполнение диагностических заданий
2.2.	Специальная физическая подготовка			20	
<b>3.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
3.1.	Техника игры без мяча			6	Устный опрос, самостоятельная работа, участие в соревновательных играх, выполнение диагностических заданий, контрольное занятие.
3.2.	Техника игры с мячом			8	
3.3.	Тактика атаки			6	
3.4.	Тактика обороны			6	
3.5.	Сдача нормативов			2	
3.6.	Контрольные игры			2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	



## 1.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО - ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### **Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и личной гигиене детей.**

*Теория:* Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола. Показ презентации и беседа о причинах, вызывающих травматизм, потертости. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Ознакомление детей с общими понятиями о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

*Практика:* Ознакомление с местами проведения занятий.

#### **Тема 1.2. История игры мини – футбол**

*Теория:* Ознакомление детей с историей развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Развитие футбола среди дошкольников. Соревнования по футболу.

#### **Тема 1.3. Методика спортивной тренировки, построение разминки**

*Теория:* Знакомство детей с понятиями о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Передача шайбы — основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

*Практика:* Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке.

### **Тема 1.5. Правила игры, соревнований.**

*Теория:* Знакомство детей с правилами игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

## **Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тема 2.1. Общефизическая подготовка**

*Практика:* Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса; Для шеи и туловища; Для ног.

Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол. Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места; Гимнастические и акробатические упражнения; Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Передвижение на лыжах. Езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Выполнение специальных упражнений для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле:

- развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом» и т.д.

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

## **Раздел 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Тема 3.1. Техника игры без мяча.**

*Практика:* Обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком.

### **Тема 3.2. Техника игры с мячом.**

*Практика:* Обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря.

- обучение ударам по мячу ногами;
- обучение ударам по мячу головой;
- обучение остановке и обработке мяча;
- обучение ведению мяча;
- обучение финтам;
- обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча;
- обучение введению мяча в игру;
- обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча.

### **Тема 3.3. Тактика атаки.**

*Практика:* Обучение детей любым тактическим действиям осуществляется в следующей последовательности:

- рассказ и демонстрация на макете или схеме;
- разучивание схемы действий непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником;
- разучивание схемы действий непосредственно на площадке, но с активным соперником, выполняющим определенное задание;
- разучивание схемы действий непосредственно на площадке, но с активным соперником и в соревновательной форме;
- закрепление действия в двусторонней игре;
- обучение детей индивидуальным и групповые тактические действия в атаке без мяча и с мячом;
- обучение командным тактическим действиям.

### **Тема 3.4. Тактика обороны.**

*Практика:* Обучение любым тактическим действиям обороны против соперника без мяча и с мячом; групповым действиям в обороне; командным тактическим действиям в обороне.

### **Тема 3.5. Сдача нормативов.**

*Практика:* Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке.

### **Тема 3.6. Контрольные игры.**

*Практика:* Товарищеские игры. Подведение итогов за год.

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Кадровые.** Программа реализуется инструктором по физической культуре, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**Материально-технические.** Для занятий по обучению детей игре в футбол необходимо иметь в учреждении **спортивный зал, спортивную площадку на улице**, и следующее оборудование:

№	Наименование оборудования
1	Флажки разноцветные
2	Мяч - футбол для гимнастики (диаметр не менее 50см)
3	Мячи большие
4	Мячи средние
5	Мячи малые
6	Мячи мини-футбольные детские (размер 4)
7	Ворота
8	Кубики, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки,
9	Фишки
10	Конусы
11	Координационная лесенка
12	Гимнастические лавки
13	Манишки
14	Свисток
15	Мат гимнастический

**Информационное обеспечение:** аудиоаппаратура, ноутбук, usb накопитель.

### **Формы аттестации. Оценочные материалы. Формы подведения результатов.**

Основными формами контроля являются спортивные игры и упражнения, тесты, открытые занятия для родителей, педагогов и сверстников, показательные выступления и соревнования.

### **Критерии оценивания**

Для определения результата усвоения программы разработан пакет контрольно-измерительных материалов, который позволяет увидеть результат деятельности каждого ребенка.

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов детей включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное

(итоговое) оценивание.

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов.*

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей. (Приложение №2)

*Формы текущего оценивания:*

персонифицированные мониторинговые исследования, сдача контрольных нормативов по мини- футболу, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Занимающийся научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Занимающийся получит возможность научиться».

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД. (см. Приложение №2)

*Формы (итоговой) сдачи контрольных нормативов:* типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету мини-футбол, сдача нормативов (см. Приложение №2)

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по критериям: высокий, средний, низкий. По показаниям, набранным во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях.

Если двигательное качество соответствует среднему уровню, то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Если показатель на высоком уровне развития качества, это рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

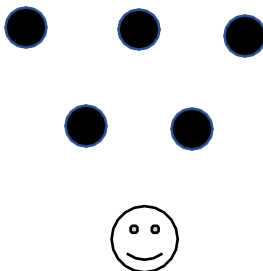
Все результаты заносятся в итоговый протокол результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (см. Приложение №3).

## Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол школе». М., 2006.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду» М.: 1992.
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. М., 2009.
4. Коротков И.М. Подвижные игры для детей. М., 1987.
5. Николаева Н.И. Школа мяча. СПб., 2008.
6. Круглыхин В.А., Ломакина Е.В., Разова Е.В. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола. М., 2013.
7. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.
8. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1981.
9. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 1983.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2004.
11. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
12. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.
13. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Владос, 2001.
14. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
15. Щербак А. К гармонии через движение! // Дошкольное воспитание, 1998. № 6. С. 56; №8. С. 39
16. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. М., 2009
17. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М., 2001.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Часть 1. Разминка

<b>1.1. Комплекс упражнений с мячом</b>	
<p><b>Цель:</b> подготовить мышцы тела к предстоящей нагрузке, сфокусировать внимание детей</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> повторять упражнения за тренером</p>	
<p><b>Схема:</b></p> 	<p><b>Дозировка:</b>  <b>20-30 секунд</b> на упражнение  <b>5-10 секунд</b> – объяснение и отдых между подходами                  Количество повторений: по <b>10-20</b> на каждое упражнение</p>
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить юных футболистов с мячами на фишках в «шахматном» порядке на расстоянии вытянутой руки друг от друга.</li> <li>2. Тренер показывает упражнение и по команде юные футболисты начинают выполнять его: подьёмы на носках, руки с мячом подняты над головой; повороты в стороны; наклоны в стороны; наклоны к правой и левой ноге; «восьмёрка» мячом между ног: перекаты по земле и по воздуху; сидя на ягодицах, тянемся мячом до носок;</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подьёмы на носках, руки с мячом вверх над головой</li> <li>- Наклоны вперед, назад, в стороны</li> <li>- Наклоны вперед, достать мячом до пола</li> <li>- Круговые вращения туловищем</li> <li>- Мяч «восьмеркой» по полу между ног (ноги расставлены широко)</li> <li>- Повороты с мячом вправо, влево</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Выполнять упражнения необходимо с максимальной амплитудой, необходимо следить за тем, чтобы юные футболисты не сгибали колени во время наклонов</p>

Часть 1. Разминка

<b>1.2. Комплекс упражнений без мяча</b>
<p><b>Цель:</b> подготовить мышцы тела к предстоящей нагрузке, сфокусировать внимание детей</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> повторять упражнения за тренером</p>





**Схема:**

**Дозировка:**

**10-15 секунд** на упражнение

**10 секунд** – объяснение и отдых  
между подходами

Количество повторений: **по 1-4** на  
каждое упражнение




<b>Описание упражнения:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить юных футболистов на стартовой фишке «паровозиком», в колонну по одному</li> <li>2. Тренер показывает упражнение и по команде юные футболисты по очереди начинают выполнять его до финишной фишки: бег с высоким подниманием бедра; с заносом голени назад/во внешнюю сторону/ во внутреннюю сторону; приставным шагом левым/правым боком; выпрыгивания на каждый шаг с взмахом рук вперёд/назад, ускорение;</li> <li>3. После выполнения упражнения футболисты возвращаются в колонну в том же порядке и ждут команды тренера.</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b>	<b>Рекомендации:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Захлест голени</li> <li>- Высокое поднимание бедра</li> <li>- Приставным шагом</li> <li>- Выпрыгивая на каждый шаг</li> <li>- На носках</li> <li>- Махи руками вперед, назад</li> <li>- Скрестным шагом правым и левым боком</li> </ul>	<p>чётко и ясно объяснять задачу каждого упражнения, а также правильно подсказывать, обращая внимание на наиболее важные элементы техники</p>

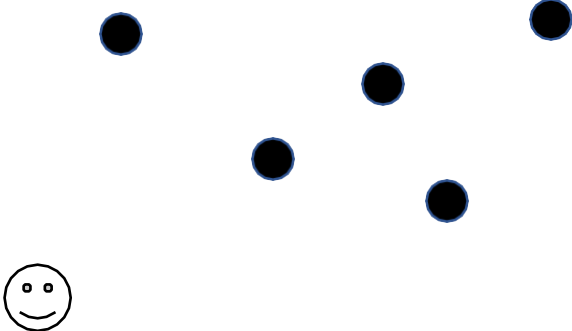
### Часть 1. Разминка

<b>1.3. Спортивные и подвижные игры с элементами других видов спорта</b>	
<p><b>Цель:</b> подготовить мышцы тела к предстоящей нагрузке, сфокусировать внимание детей</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> зависит от выбранной игры</p>	
<b>Схема:</b>	<b>Дозировка:</b>
	Серии по <b>2-3 минуты</b> с перерывом на отдых <b>30 секунд</b>
<b>Описание упражнения:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объяснить правила выбранной игры (баскетбол, ручной мяч, передал-садись и т.д)</li> <li>2. По команде начинается первая серия, тренер обязан внимательно следить за исполнением правил и всегда напоминать о них, если дети забыли.</li> <li>3. После окончания упражнения, подвести итоги.</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b>	<b>Рекомендации:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Баскетбол по упрощенным правилам</li> <li>- Ручной мяч</li> <li>- Передал-садись</li> <li>- Вышибалы и т.д</li> </ul>	<p>чётко и ясно объяснять задачу каждой игры, а также правильно подсказывать, обращая внимание на наиболее важные элементы техники</p>

## Часть 2. Техническая часть

<b>2.1. Упражнения с теннисным мячом</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию ловкости и координации <b>Задача занимающихся:</b> выполнять упражнения с теннисным мячом	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> 30-90 секунд на повторение
	Количество повторений <b>не менее 3</b>
<b>Описание упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить юных футболистов на фишках в «шахматном» порядке на расстоянии вытянутой руки;</li> <li>2. Тренер показывает упражнение и по команде тренера, юные футболисты начинают выполнять его: подбрасывание мяча правой/левой рукой; набивание мяча об пол правой/левой рукой; перебрасывания мяча из одной руки в другую и т.д.;</li> <li>3. По команде тренера футболисты заканчивают упражнение и готовятся к следующему упражнению.</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбрасывание и ловля руками</li> <li>- Подбрасывание из правой руки в левую и обратно</li> <li>- Бросок в пол и ловля руками</li> <li>- Броски друг другу в парах</li> <li>- Набивание теннисного мяча ногами</li> </ul>	<b>Рекомендации:</b> заранее разбить на пары занимающихся; у кого нет пары, тот выполняет с тренером; подбадривать тех, у кого не получается и отмечать тех, у кого получается

## Часть 2. Техническая часть

<b>2.2. Ведение мяча с заданием</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию навыка ведения мяча <b>Задача занимающихся:</b> вести мяч, по сигналу тренера остановить мяч и выполнить задание	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> 30-90 секунд на повторение Количество повторений <b>не менее 3</b>

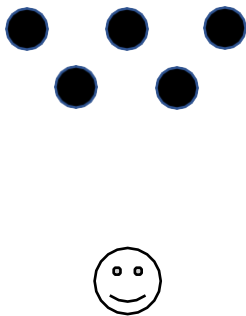
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся внутри площадки, ограниченной фишками, и раздать каждому игроку по мячу;</li> <li>2. Тренер объясняет правила игры и показывает, как правильно вести мяч</li> <li>3. По команде тренера (свисток/вербально) юные футболисты начинают игру: она продолжается до тех пор, пока не закончится время упражнения;</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча правой/левой ногой</li> <li>- Ведение мяча внешней, внутренней частью стопы и подъемом</li> <li>- Лечь на мяч</li> <li>- Поставить ногу на мяч</li> <li>- Сесть на мяч</li> <li>- Поставить коленку на мяч</li> <li>- Разные задания на разные сигналы (1 свисток – сесть, 2 свистка – лечь, 3 свистка – поставить ногу и т.д.)</li> <li>- По свистку забить гол в ворота</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Напоминать, что мяча нужно касаться на каждый шаг, контролировать его, стараясь при этом не опускать голову вниз</p>

## Часть 2. Техническая часть


<p><b>2.3. Ведение мяча ногой змейкой</b></p>	
<p><b>Цель:</b> способствовать развитию навыка ведения мяча</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> вести мяч ногой вокруг фишек</p>	
<p><b>Схема:</b></p>	<p><b>Дозировка:</b>  <b>30-90 секунд</b> на повторение          Количество повторений <b>не менее 3</b></p>
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся с мячами на стартовой фишке «паровозиком», в колонну по одному перед фишками;</li> <li>2. Тренер показывает упражнение и по команде тренера юные футболисты начинают выполнять его по очереди: игроки ведут мяч вокруг фишек «змейкой». Мяч всегда в ногах.</li> <li>3. После выполнения упражнения футболисты возвращаются в колонну, ведя мяч ногой, в том же порядке и ждут команды тренера. Как только футболисты освоили элемент, начинаем усложнять упражнение.</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча внешней частью стопы</li> <li>- Ведение мяча внутренней частью стопы</li> <li>- Лево́й ногой</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Напоминать, что мяча нужно касаться на каждый шаг, контролировать его, стараясь</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правой ногой</li> <li>- Обеими ногами</li> <li>- В конце забить гол</li> </ul>	при этом не опускать голову вниз
---	----------------------------------

## Часть 2. Техническая часть

<b>2.4. Остановка мяча ногой после подбрасывания</b>	
<p><b>Цель:</b> способствовать развитию навыка остановки мяча</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> повторять за тренером технические элементы с мячом</p>	
<p><b>Схема:</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>Дозировка:</b>  <b>60-90 секунд</b> на упражнение          Количество повторений <b>15-20</b> на каждую ногу</p>
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить юных футболистов на фишках в «шахматном» порядке на расстоянии вытянутой руки;</li> <li>2. Тренер показывает упражнение вместе с объяснением техники выполнения и по команде тренера юные футболисты начинают выполнять его: подбрасывание мяча и остановка правой подошвой ноги; после переходим к остановке мяча левой ногой;</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Остановка правой ногой</li> <li>- Остановка левой ногой</li> <li>- Остановка с уходом в сторону</li> <li>- Остановка подошвой</li> <li>- Остановка внутренней частью стопы</li> <li>- Остановка подъемом</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b>          давать конкретные задания. К примеру, остановить мяч 5,7,10 раз подряд</p>

## Часть 2. Техническая часть

<b>2.5. Передал-садись</b>	
<p><b>Цель:</b> способствовать развитию ловкости и координации</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> поймать мяч и бросить обратно тренеру</p>	
<p><b>Схема:</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>Дозировка:</b>  <b>1-3 серии</b>, но не больше 4-5 минут</p>

<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить юных футболистов в «паровозик» в колонну по одному перед фишкой</li> <li>2. Тренер объясняет игру и по команде юные футболисты начинают выполнять задание: поймать мяч, бросить его обратно тренеру, присесть.</li> <li>3. Когда все в колонне выполнили задание, первый игрок идет в конец «паровозика» и игра начинается заново до тех пор, пока начинавший игру снова не окажется впереди.</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- После передачи игроки могут сразу бежать в конец «паровозика» (так игра пройдет быстрее)</li> <li>- С теннисным мячом (одной, двумя руками, левой, правой)</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Следить за равномерностью распределения нагрузки на каждого участника</p>

## Часть 2. Техническая часть

<p><b>2.6. Остров сокровищ</b></p>	
<p><b>Цель:</b> способствовать развитию навыка ведения мяча</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> вести мяч от корабля к берегу и обратно, не отпуская его далеко от себя, взяв одну фишку-сокровище с острова на корабль</p>	
<p><b>Схема:</b></p>	<p><b>Дозировка:</b>  <b>30-90 секунд</b> на повторение          Количество повторений <b>4-8</b>          для каждого занимающегося</p>
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся на одной стороне площадке («корабле»), отмеченной фишками;</li> <li>2. Тренер объясняет правила игры и показывает, что должны делать игроки: вести мяч от «корабля» до «острова» (площадка, отмеченная фишками) и брать золотые монетки-фишки. За один раз можно взять только одну монетку. С этой монеткой игрок возвращается обратно на «остров» и снова движется с мячом к «кораблю».</li> <li>3. По команде тренера юные футболисты начинают игру: она продолжается до тех пор, пока все монетки не будут перенесены на «корабль».</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Без мяча</li> <li>- Мяч в ногах</li> <li>- Ведение левой/правой ногой</li> <li>- Ведение внутренней/внешней частью стопы</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Напоминать, что мяча нужно касаться на каждый шаг, контролировать его, стараясь при этом не опускать голову вниз</p>

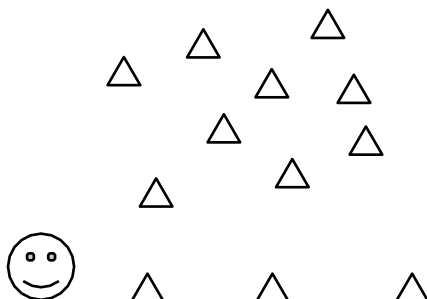
## Часть 2. Техническая часть

### 2.7. Мухоморы

**Цель:** способствовать развитию навыка ведения мяча

**Задача занимающихся:** вести мяч, обыгрывая фишки, по сигналу тренера собраться в доме

**Схема:**



**Дозировка:**

**30-90 секунд** на повторение  
Количество повторений **не менее 3**

**Описание упражнения:**

1. Построить занимающихся в центре площадки, ограниченной фишками: за пределами площадки разбросаны фишки;
2. Тренер объясняет правила игры и показывает, как выполнять ведение мяча: нельзя сталкиваться с фишками-бомбами, натываясь на которые или выходя за пределы площадки, футболист может «взорваться»;
3. По команде тренера (свисток/вербально) юные футболисты начинают игру: она продолжается до тех пор, пока не закончилось время упражнения или пока все футболисты не взорвались на фишках по 3 раза;

**Вариации и усложнения:**

- Ведение левой/правой ногой
- Ведение внутренней/внешней частью стопы

**Рекомендации:**

Напоминать, что мяча нужно касаться на каждый шаг, контролировать его, стараясь при этом не опускать голову вниз

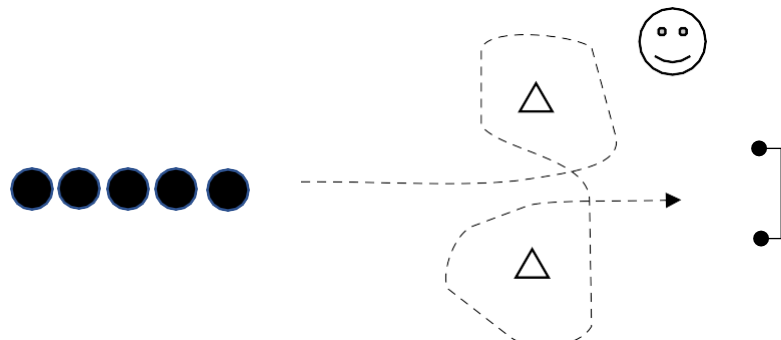
## Часть 2. Техническая часть

### 2.8. Восьмерка с мячом

**Цель:** способствовать развитию навыка ведения мяча

**Задача занимающихся:** вести мяч, обыгрывая фишки

**Схема:**

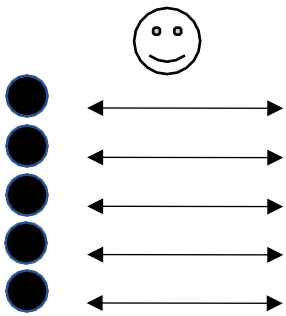


**Дозировка:**

**60-90 секунд** на повторение  
Количество повторений **не менее 3**


<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся на стартовых фишках: у каждого игрока должен быть мяч;</li> <li>2. Тренер показывает упражнение вместе с объяснением выполнения и по команде тренера юные футболисты начинают выполнять его: ведут мяч ногой вокруг фишек по траектории «восьмёрка». Упражнение длится до того момента, пока тренер не даст сигнал об окончании.</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение левой/правой ногой</li> <li>- Удар после ведения внутренней/прямой частью подъема</li> <li>- Каждый игрок у своих двух фишек, все выполняют одновременно</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Напоминать, что мяча нужно касаться на каждый шаг, контролировать его, стараясь при этом не опускать голову вниз. Перед выполнением удара, напомнить технику выполнения элемента.</p>

## Часть 2. Техническая часть

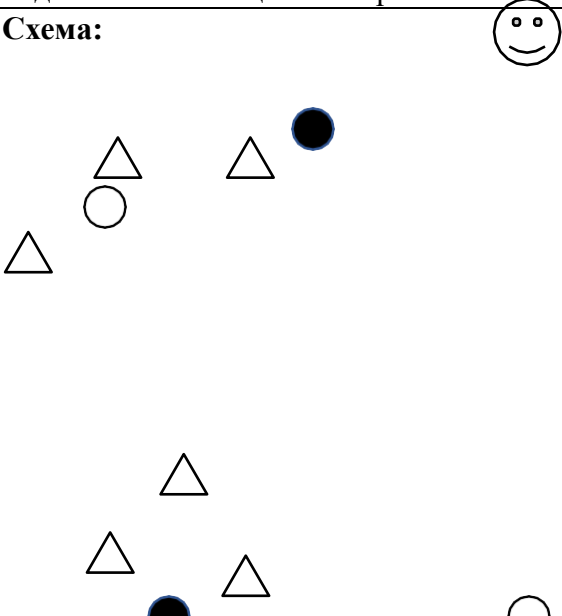
<p><b>2.9. Серия ударов по мячу с места</b></p>	
<p><b>Цель:</b> научить технике удара по мячу</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> ударить по мячу, стараясь попасть в стенку/скаймеку так, чтобы мяч вернулся</p>	
<p><b>Схема:</b></p> 	<p><b>Дозировка:</b>  <b>30-90 секунд</b> на повторение          Количество повторений <b>не менее 3</b></p>
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся на стартовых фишках и раздать каждому мяч;</li> <li>2. Тренер показывает упражнение вместе с объяснением выполнения и по команде тренера юные футболисты начинают выполнять его: тренер должен рассказать, какой частью ноги нужно бить, как ставить опорную ногу, на что обратить внимание и т.д.</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прямым подъемом</li> <li>- Щечкой</li> <li>- Внешней стороной стопы</li> <li>- Пяткой</li> <li>- Удар в движении</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Постоянно напоминать правильную технику удара, обращать внимание на ошибки и своевременно их исправлять.</p>



## Часть 2. Техническая часть

<b>2.10. Упражнения с воздушным шариком</b>	
<b>Цель:</b> развивать ловкость и чувство мяча <b>Задача занимающихся:</b> набивать воздушный шарик ногой	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>60-90 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>2-4</b>
<b>Описание упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся на стартовых фишках и раздать каждому мяч;</li> <li>2. Тренер показывает упражнение вместе с объяснением выполнения и по команде тренера юные футболисты начинают выполнять его: тренер должен рассказать, какой частью ноги нужно бить, как ставить опорную ногу, на что обратить внимание и т.д.</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбить и поймать</li> <li>- Набивать с отскоком от поля</li> <li>- Набивать, не касаясь земли</li> <li>- Бедром</li> <li>- Подъемом</li> </ul>	<b>Рекомендации:</b> Постоянно напоминать правильную технику удара, обращать внимание на ошибки и своевременно их исправлять

## 2. Техническая часть

<b>2.11. Крепость</b>	
<b>Цель:</b> развивать ловкость и быстроту реакции <b>Задача занимающихся:</b> стрелки сбивают крепость, защитники им мешают	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>90-180 секунд</b> на повторение или пока не собьют крепость Количество повторений <b>2-4</b>

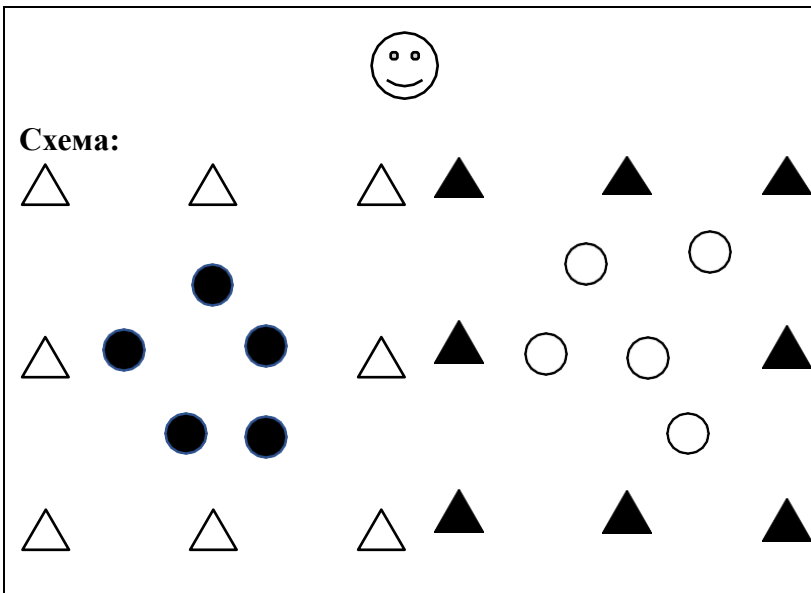
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разделить занимающихся на 2 команды: стрелки и защитники. Стрелки разрушают крепость (из конусов, модулей, мячей на фишках и т.д.), стараясь попасть мячом в башню. Защитники мешают стрелкам сделать это, выбивая у них мяч и защищая собой башни.</li> <li>2. По сигналу тренера начинается игра, она длится, пока не собьют все башни или не выйдет время. Потом команды меняются ролями. Побеждает тот, кто быстрее собьет все башни соперника.</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мяч в руках</li> <li>- Мяч в ногах</li> <li>- Вести мяч можно только левой/правой ногой</li> <li>- Удар различной частью стопы</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Следить за техникой ведения, удара, за тем, чтобы защитники не держали башни руками и ногами.</p>

## Часть 2. Техническая часть

<p><b>2.12. Нападающий и защитник</b></p>	
<p><b>Цель:</b> развивать ловкость и быстроту</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> по сигналу тренера добраться первым до мяча, обыграть напарника-защитника и забить гол</p>	
<p><b>Схема:</b></p>	<p><b>Дозировка:</b>  <b>60-90 секунд</b> на повторение          Количество повторений <b>4-8</b></p>
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся в 2 колонны</li> <li>2. По сигналу тренер катает мяч в сторону ворот и игроки, реагируя на мяч, стараются опередить своего оппонента и забить гол</li> </ol>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Из разных исходных положений</li> <li>- Удар разной частью стопы</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b></p> <p>Следить за тем, чтобы пары были сбалансированные: сильные с сильными, слабые с слабыми</p>

## Часть 2. Техническая часть

<p><b>2.13. Переход границы</b></p>	
<p><b>Цель:</b> развивать технику ведения и остановки мяча</p> <p><b>Задача занимающихся:</b> вести мяч в пределах площадки, по свистку перейти в другой квадрат</p>	

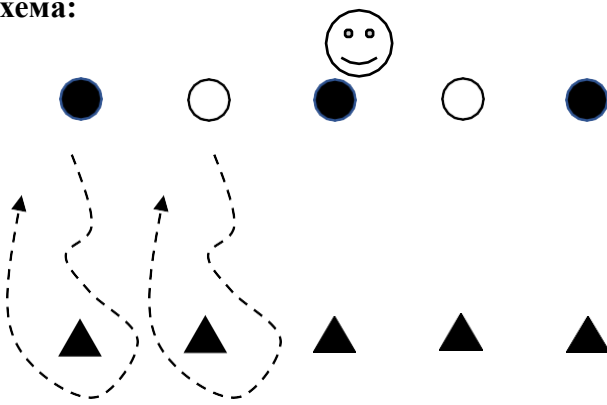
<p><b>Схема:</b></p> 	<p><b>Дозировка:</b>  <b>60-90 секунд</b> на повторение  <b>Количество повторений 2-4</b></p>
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <p>1. Разделить занимающихся на 2 квадрата. По первом сигналу юные футболисты начинают вести мяч внутри своего квадрата. По второму свистку переходят в чужой квадрат.</p>	
<p><b>Вариации и усложнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Все в одном квадрате</li> <li>- Оставить свой мяч в квадрате и захватить чужой мяч</li> <li>- Ведение разными ногами и частями стопы</li> <li>- Три, четыре квадрата</li> </ul>	<p><b>Рекомендации:</b>          Следить за техникой ведения, и выполнением всех условий задания</p>

## Часть 2. Техническая часть

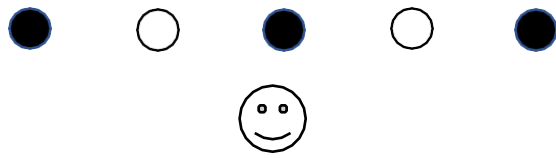
<p><b>2.14. Дай пас</b></p>	
<p><b>Цель:</b> обучение навыки передачи мяча в парах</p>	
<p><b>Задача занимающихся:</b> сделать пас мячом партнеру и открыться со словами «дай пас»</p>	
<p><b>Схема:</b></p> 	<p><b>Дозировка:</b>  <b>60-90 секунд</b> на повторение  <b>Количество повторений 2-4</b></p>
<p><b>Описание упражнения:</b></p> <p>1. Распределить занимающихся на пары, объяснить задание: игроки перемещаются в парах, делая друг другу передачи по сигналу партнера «дай пас»</p>	

<b>Вариации и усложнения:</b> - На месте - В движении - Пас тренеру	<b>Рекомендации:</b> Похвалить тех, у кого хорошо получается;
- Пас водящему - Пас партнеру	подбадривать и помогать тем, у кого не получается выполнить упражнение

## Часть 2. Техническая часть

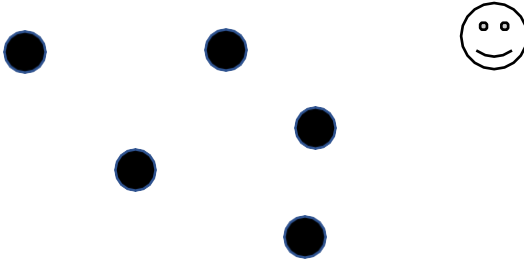
<b>2.15. Обучение обманным движениям</b>	
<b>Цель:</b> обучение навыку передачи мяча в парах <b>Задача занимающихся:</b> сделать пас мячом партнеру и открыться со словами «дай пас»	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>90-180 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>8-10</b>
<b>Описание упражнения:</b> 1. Построить футболистов в несколько колонн (в одной колонне 2-3 человека) 2. Тренер показывает упражнение и по свистку футболисты начинают его выполнять	
<b>Вариации и усложнения:</b> - Ложное движение корпусом и уход в сторону - Ложный выпад и уход в сторону - Вокруг мяча во внешнюю/внутреннюю сторону - Ложный замах и уход в сторону	<b>Рекомендации:</b> Начинать обучение стоит на месте с подводящих упражнений

## Часть 2. Техническая часть

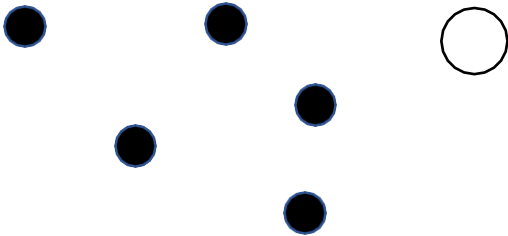
<b>2.16. Жонглирование</b>	
<b>Цель:</b> развивать ловкость и чувство мяча <b>Задача занимающихся:</b> набивать мяч ногой, не дав ему упасть на землю	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>60-90 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>15-20</b>
<b>Описание упражнения:</b> 1. Построить футболистов в шахматном порядке на расстояние вытянутой руки	

2. Тренер показывает упражнение и по свистку футболисты начинают его выполнять	
<b>Вариации и усложнения:</b> - Набивать с отскоком от земли - Не дав мячу опуститься на землю - Разными частями стопы - Поочередно правой и левой ногой - Бедром	<b>Рекомендации:</b> Давать конкретные задания: например, набить 4 раза подряд

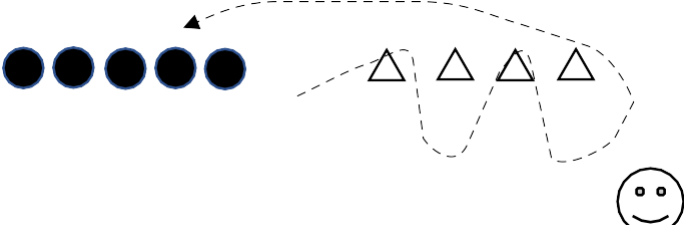
### Часть 3. Физическая часть

<b>3.1. Салки с мячом в руках</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты, ловкости и координации <b>Задача занимающихся:</b> убежать от ведущего, не дав себя «осалить»	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>60-120 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>не менее 3</b>
<b>Описание упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся вокруг себя, дает мяч ведущему;</li> <li>2. Тренер объясняет правила игры и показывает, как нужно салить игроков: нужно дотронуться мячом до другого игрока. Кого осалили, тот встаёт в позицию морской звезды (ноги как можно шире) до конца игры.</li> <li>3. По команде тренера юные футболисты начинают игру: она продолжается до тех пор, пока не пойманы все игроки.</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b> - Ведущий тренер - Ведущий занимающийся	<b>Рекомендации:</b> четко и громко объяснять правила игры до начала упражнения в перерывах между упражнениями выполнять дыхательные упражнения

### Часть 3. Физическая часть

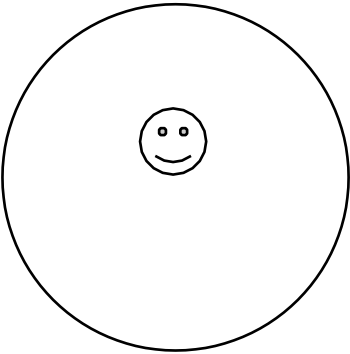
<b>3.2. Салки с ленточками</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты, ловкости и координации <b>Задача занимающихся:</b> убежать от ведущего, не дав забрать у себя «хвостик»	
<b>Схема:</b>	<b>Дозировка:</b> <b>60-120 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>не менее 3</b>
	
<b>Описание упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить юных футболистов вокруг тренера, раздав каждому по манишке-хвосту;</li> <li>2. Тренер объясняет правила игры и показывает, как правильно отнимать хвостик и у кого;</li> <li>3. По команде тренера юные футболисты начинают игру: чей хвостик, отобрали, садится на скамейку, игра продолжается до тех пор, пока не пойманы все манишки-хвостики;</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведущий тренер</li> <li>- Ведущий 2 занимающихся</li> <li>- Ведущие дети – догоняют тренера</li> <li>- Две команды, которые поочередно догоняют друг друга</li> </ul>	<b>Рекомендации:</b> объяснить правила задания, чтобы занимающиеся знали у кого нужно отнимать «хвостик» или от кого убежать

### Часть 3. Физическая часть

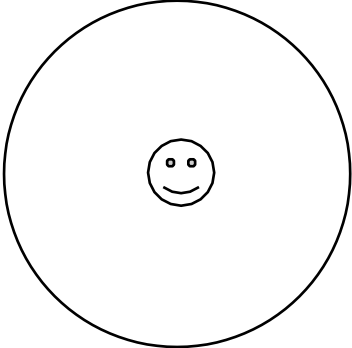
<b>3.3. Бег змейкой</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты, ловкости и координации <b>Задача занимающихся:</b> обходить фишки как можно быстрее	
<b>Схема:</b>	<b>Дозировка:</b> <b>10-15 секунд</b> на повторение одного игрока Количество повторений <b>не менее 3</b>
	

<b>Описание упражнения:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся на стартовой фишке «паровозиком», в колонну по одному;</li> <li>2. Тренер показывает упражнение и по команде юные футболисты начинают выполнять его по очереди: оббегают фишки/мячи змейкой до финишной точки;</li> <li>3. После выполнения упражнения футболисты возвращаются в колонну в том же порядке и ждут команды тренера.</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b>	<b>Рекомендации:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обходить фишки по прямой</li> <li>- Обходить фишки зигзагом</li> <li>- Обходить фишки спиной вперед</li> </ul>	Четко объяснить как именно нужно обойти фишки

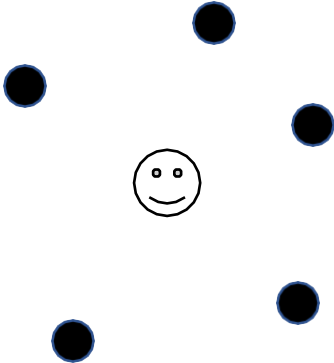
### Часть 3. Физическая часть

<b>304. Удочка</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты реакции, ловкости и прыгучести	
<b>Задача занимающихся:</b> перепрыгнуть скакалку-удочку	
<b>Схема:</b>	<b>Дозировка:</b>
	<b>10-30 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>не более 10</b>
<b>Описание упражнения:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся в круг, тренер со скакалкой-удочкой внутри круга;</li> <li>2. Тренер объясняет упражнение и по команде юные футболисты начинают выполнять его: тренер вращает скакалку так, чтобы скакалка скользила по полу под ногами подпрыгивающих игроков</li> <li>3. После выполнения упражнения тренер отмечает тех, кто ни разу не попался на удочку</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b>	<b>Рекомендации:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играть на выбывание</li> <li>- Играть, разделившись на команды</li> </ul>	Четко объяснить правила игры Напомнить, что прыгать нужно на носочках, а не на всей стопе

### Часть 3. Физическая часть

<b>3.5. Воробушки</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты реакции, ловкости и прыгучести <b>Задача занимающихся:</b> не попасться водящему-кошке	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>30-40 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>не менее 3</b>
<b>Описание упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Построить занимающихся в круг, тренер-кошка в середине круга;</li><li>2. Тренер объясняет упражнение и по команде юные футболисты начинают выполнять его: дети-воробушки впрыгивают и выпрыгивают из круга, дразня кошку-тренера, который пытается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга;</li><li>3. Пойманный садится на скамейку, игра продолжается до тех пор, пока все воробьи не будут пойманы</li></ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Тренер-кошка</li><li>- Занимающийся кошка</li></ul>	<b>Рекомендации:</b> Четко объяснить правила игры Напомнить, что прыгать нужно на носочках, а не на всей стопе Менять кошку, когда она поймает 3-4 воробьев

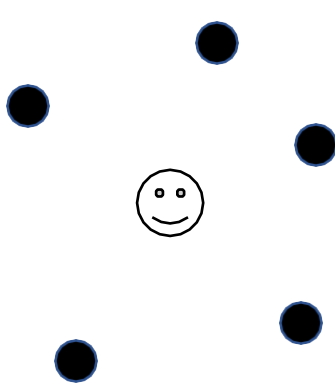
### Часть 3. Физическая часть

<b>3.6. Невод</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты, ловкости и координации <b>Задача занимающихся:</b> убежать от ведущего, не дав осалить себя	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>60-120 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>не более 3</b>

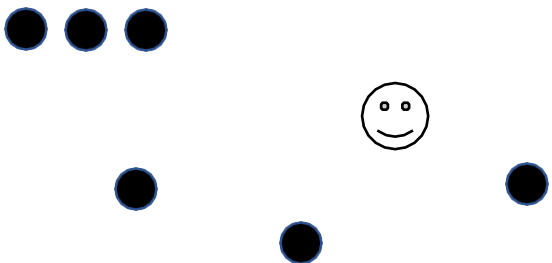


<b>Описание упражнения:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся перед собой;</li> <li>2. Тренер объясняет упражнение и по команде юные футболисты начинают выполнять его: кого догонят, берет за руку ведущего и догоняет следующего, образуя «невод» и т.д.</li> <li>3. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут пойманы</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b>	<b>Рекомендации:</b>
- Тренер-водящий - Два занимающихся - водящие	Четко объяснить правила игры

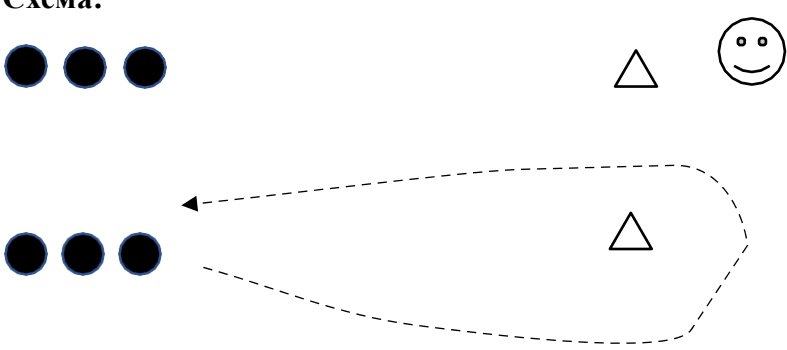
### Часть 3. Физическая часть

<b>3.7. Салки мячом</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты, ловкости и координации	
<b>Задача занимающихся:</b> убегать от ведущего, не дав осалить себя	
<b>Схема:</b>	<b>Дозировка:</b> <b>60-120 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>не более 3</b>
	
<b>Описание упражнения:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся перед собой;</li> <li>2. Тренер объясняет упражнение и по команде юные футболисты начинают выполнять его: водящий с мячом в ногах догоняет остальных, чтобы осалить, нужно ударом по мячу попасть в игрока</li> <li>3. Осаленный, садится на скамейку, игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут пойманы</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b>	<b>Рекомендации:</b>
- Тренер-водящий - Два занимающихся – водящие - Дети водящие – стараются попасть в тренера - Ведение разными частями стопы - Удар внутренней/прямой частью подъема	Четко объяснить правила игры Напомнить правильную технику выполнения элемента (ведение, удар)

### Часть 3. Физическая часть

<b>3.8. Бабочки-шмели</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты, ловкости и координации <b>Задача занимающихся:</b> убежать от ведущего, не дав осалить себя	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>60-120 секунд</b> на повторение Количество повторений <b>не более 4</b>
<b>Описание упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Построить занимающихся перед собой, разделить их на две команды;</li><li>2. Тренер объясняет упражнение и по команде юные футболисты начинают выполнять его: шмели выбегают по одному из своего дома, ловят одну бабочку и возвращаются в дом, передав эстафету следующему</li><li>3. Осаленный, садится на скамейку, игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут пойманы</li><li>4. Учитывается время, побеждает команда, поймавшая всех соперников быстрее</li></ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Передвижение в полуприседе</li><li>- Передвижение прыжками на двух ногах</li><li>- Передвижение прыжками на одной ноге</li></ul>	<b>Рекомендации:</b> Четко объяснить правила игры Напомнить правильную технику прыжков

### Часть 3. Физическая часть

<b>3.9. Футбольная эстафета</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты, ловкости и координации <b>Задача занимающихся:</b> выполнить задание быстрее команды соперника	
<b>Схема:</b> 	<b>Дозировка:</b> <b>60-120 секунд</b> на повторение Количество упражнений <b>не менее 5</b>

<b>Описание упражнения:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить занимающихся перед собой, разделить их на две команды;</li> <li>2. Тренер объясняет упражнение и по команде юные футболисты начинают выполнять его: змейка без мяча, змейка с мячом, прыжки на двух/одной ноге и т.д.</li> <li>3. Побеждает команда пришедшая первой к финишу в большем количестве упражнений</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b>	<b>Рекомендации:</b>
- Все пройденные упражнения	Четко объяснить правила игры
	Напомнить правильную технику элементов

### Часть 3. Физическая часть

<b>3.10. Кошки-мышки</b>	
<b>Цель:</b> способствовать развитию быстроты, ловкости и координации	
<b>Задача занимающихся:</b> двигаться внутри площадки и по сигналу тренера убежать в домик или ловить оппонента	
<b>Схема:</b>	<b>Дозировка:</b>
	<b>60-120 секунд</b> на повторение Количество упражнений <b>не менее 3</b>
<b>Описание упражнения:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разделить футболистов на две команды: кошек и мышек. Обозначить фишками спасательный дом для мышек и зону, где они будут двигаться до сигнала</li> <li>2. По свистку кошки догоняют мышек, кого поймали – выбывает из игры или выполняет наказание (например, 5 приседаний)</li> </ol>	
<b>Вариации и усложнения:</b>	<b>Рекомендации:</b>
- Мяч в руках - Мяч в ногах - Без мяча	Четко объяснить правила игры Напомнить правильную технику элементов;