


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 21»

ПРИНЯТО
решением
педагогического совета
МБОУ «Лицей № 21»
протокол от 23.05.2024г. №10

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ «Лицей № 21»
от 23.05.2024г. № 336
директор МБОУ «Лицей № 21»
 И.А. Первенкова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Матыцин С.Л.

г. Курск, 2024 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБОУ «Лицей № 21»
Протокол от «29» 10.2024г. № 2

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБОУ «Лицей №21»
От 29.10.2024 г.№ 529
Директор МБОУ «Лицей №21»
И.А.Первенкова



Подписан: Первенкова Инна
Анатольевна
DN: С=RU, OU=Директор, O=МБОУ "Лицей №21",
CN=Первенкова Инна
Анатольевна,
E=innak@liceum21@mail.ru
Основание: Я являюсь
автором этого документа
Местоположение: Курск
Дата: 2024.11.27
08:55:11+03'00'

Оглавление:

1. «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Объем программы.....	7
1.3 Цель программы.....	7
1.4 Задачи программы.....	7
1.5 Планируемые результаты.....	8
1.6 Содержание программы.....	9
2. «Комплекс организационно – педагогических условий».....	10
2.1 Календарно-учебный график.....	10
2.2 Учебный план.....	11
2.3 Оценочные материалы.....	11
2.4 Формы аттестации.....	11
2.5 Методическое обеспечение программы.....	12
2.6 Условия реализации программы.....	15
3. «Рабочая программа воспитания».....	16
4. «Календарный план воспитательной работы».....	19
5. «Список литературы».....	20
6. «Приложения».....	22
6.1 Календарно-тематическое планирование.....	22
6.2 Материалы для проведения мониторингов оценки.....	30

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступил в силу 01.04.2024);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 №04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г.) «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.1024 г. № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 20.12.2023 г. № 122-31 «О едином календарном плане воспитательной работы в системе дополнительного образования детей с учетом региональных исторических, экономических, культурных особенностей Курской области»

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 21» (далее - Лицей) утвержден комитетом образования города Курска приказ №202 от 25.05.2021г.;

- Положение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «О дополнительной общеразвивающей программе» приказ №529 от 29.10.2024г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

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

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

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 7–10 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Отличительная особенность программы

Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные тре-

бования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Мальчики и девочки 7–10 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами.

На начальном этапе мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах или по гендерной принадлежности. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, пересекаясь один с другим, обозначают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» предназначена для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 7 до 10 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю из расчета по 1 академическому часу. Длительность академического часа 45 минут.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в группе, представляющей разновозрастное объединение, состоит из 15 обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в традиционной форме в рамках образовательной организации. При возникновении производственной необходимости возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2 Объем программы

Программа рассчитана на один год обучения с годовым объемом 72 часа.

1.3 Цель программы

Укрепление здоровья обучающихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

1.4 Задачи программы

Основные задачи программы: *обучающие:*

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;

- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.
-

1.5 Планируемые результаты

Планируемые личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общих интересов;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;
- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые предметные результаты:

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;
- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности; проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

1.6 Содержание программы

Программа «Футбол» (72 часа) для включает:

1 раздел «Теоретическая подготовка» (2 часа)

- 1) Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека.
- 2) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол.

1 раздел «Общая физическая подготовка» (8 часов)

- 1) Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.
- 2) Подвижные игры и эстафеты без мяча.

3 раздел «Специальная физическая подготовка» (10 часов)

- 1) Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.
- 2) Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).

4 раздел «Техническая подготовка» (24 часа)

- 1) Элементы владения футбольным мячом.
- 2) Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.
- 3) Удары и передачи по мячу.
- 4) Остановка мяча.

5 раздел «Тактическая подготовка» (4 часа)

- 1) Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3.

6 раздел «Учебные игры и соревнования» (22 часа)

- 1) Учебные игры
- 2) Соревнования

7 раздел «Контрольное и итоговое занятия» (2 часа)

«Комплекс организационно-педагогических условий» 2.1 Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
-------	--------	----------------------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	---------------------------	---

1	№1	1, №1	02.09.2024	31.05.2025	36	72	72	Очный, 1 час 2 раза в неделю	Государственные праздники и выходные дни (03.11.24, 04.11.24, 30.12.24-08.01.25, 23.02.25, 24.02.25, 08.03.25, 10.03.25, 01.05.25, 02.05.25, 09.05.25)	20-31 мая 2025 г.
2	№2	1, №2	02.09.2024	31.05.2025	36	72	72	Очный, 1 час 2 раза в неделю	Государственные праздники и выходные дни (03.11.24, 04.11.24, 30.12.24-08.01.25, 23.02.25, 24.02.25, 08.03.25, 10.03.25, 01.05.25, 02.05.25, 09.05.25)	20-31 мая 2025 г.

2.2 Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Количество академических часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Беседа
2.	Общая физическая подготовка	8		8	Практическая работа
3.	Специальная физическая подготовка	10		10	Практическая работа
4.	Техническая подготовка	24		24	Практическая работа
5.	Тактическая подготовка	4		4	Практическая работа
6.	Учебные игры и соревнования	18		18	Практическая работа
7.	Контрольное и итоговое занятия	2		2	Практическая работа
	Итого	72	2	70	

2.3 Оценочные материалы

Оценка результатов работы осуществляется в ходе наблюдения, собеседования и анкетирования обучающихся, анализа и качественной оценки подготовленных мероприятий, анализа информации о дальнейшем самоопределении обучающихся.

В комплекс контрольно-измерительных материалов входят тесты, дидактические карточки с заданиями.

Тестирование с выбором одного верного ответа направлено на диагностику усвоения теоретического материала.

2.4 Формы аттестации

Текущее тестирование, подготовка и защита индивидуальных итоговых исследовательских проектов, составление презентаций к ним.

Важным в осуществлении программы является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует правильное и аккуратное выполнение всех поставленных перед волонтером задач, творческий подход к своей деятельности. Учитываются умения владеть различными способами поиска информации, правильно организовывать свою деятельность.

2.5 Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения; технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

Методы

В процессе реализации программы применяются следующие **методы и приемы обучения:**

- словесный метод (рассказ, объяснение);
- наглядно-зрительный метод (личный показ педагога, просмотр пособий);
- наглядно-слуховой метод (личный показ педагога с комментариями)
- практический метод (разноплановая практическая работа на основе теории учебного материала);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе пройденного);
- метод формирования интереса к учению (создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);

- методы поисково-исследовательской деятельности (самостоятельный поиск нового учебного материала);

метод контроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, тестирование, творческие задания).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

1. этап: организационный

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию)

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап: основной

В качестве основного этапа могут выступить следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание: задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция. *Содержание:* пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснований.

3. Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение условия новых знаний и способов действий. *Содержание:* тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4. *Обобщение и систематизация знаний.*

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание: беседа и практические задания.

5. *этап: контрольный*

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание: тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6. *этап: итоговый*

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

Содержание этапа: педагог сообщает, как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели, и поощряет ребят за учебную работу.

7. *этап: рефлексивный*

Задача: мобилизация обучающихся на самооценку.

Содержание: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8. *этап: информационный*

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание: информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Дидактические материалы

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Теоретическая подготовка	Алексеев, С.В. Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола / С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб. науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006. - С. 9-12.
2.	Общая физическая подготовка	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с. Курмашина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - Москва: Советский спорт, 2003. - 464с. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура студента: Учебник для СПО. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 176с.

3.	Специальная физическая подготовка	Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С. 145 - 146 Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов - М.: Академия, 2004. С. 169
4.	Техническая подготовка	Чанади, А. Техника остановки мяча [Текст] / А. Чанади. - пер. с венгр. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 256 с. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. центр «Академия», 2007. - 520 с. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание [Текст] / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 176 с.
5.	Тактическая подготовка	Адель Масуд Омар Сайд. Контроль и оценка быстроты и точности решения тактических задач футболистами разного возраста и квалификации: Автореф.дис.канд.пед.наук. -М., 2004. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф.дис.докт.пед.наук. -М., 2005. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
6.	Учебные игры и соревнования	Былеева, Л.В. Подвижные игры /Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Педагогика, 2002. – 202 с. Геллер, Е.М. Спортивные развлечения и игры / Е.М. Геллер. – М.: Знание, 2001. – 110 с.
7.	Контрольные и итоговое занятия	

2.6 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21». Спортивный инвентарь и оборудование.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, футбольный тренер.

Информационное обеспечение

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС

5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIzVEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

«Рабочая программа воспитания»

Цель воспитания обучающихся.

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в МБОУ «Лицей № 21»:

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений;

Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ включают:

- осознание российской гражданской идентичности,
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Воспитательная деятельность в общеобразовательной организации планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической

направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ «Лицей № 21» по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС ООО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

– **гражданского воспитания**, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободе и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

– **патриотического воспитания**, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважении к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

– **духовно-нравственного воспитания** на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

– **эстетического воспитания**, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– **физического воспитания**, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

– **трудового воспитания**, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

– **экологического воспитания**, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

– **ценности научного познания**, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Целевые ориентиры результатов воспитания.

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституционных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования

Таблица 4

Гражданско-патриотическое воспитание
<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, лицея, в доступной по возрасту социально-значимой деятельности.</p>
Духовно-нравственное воспитание
<p>Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.</p> <p>Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.</p> <p>Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, проявляющий интерес к чтению.</p>
Эстетическое воспитание
Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве

людей. Проявляющий уважение и интерес к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физической культурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
Трудовое воспитание
Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, общества и государства. Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
Экологическое воспитание
<ul style="list-style-type: none"> • Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. • Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. • Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
Ценности научного познания
<ul style="list-style-type: none"> • Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений. • Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном познании. • Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знаний.

**«Календарный план воспитательной работы МБОУ «Лицей № 21» на
2024-2025 учебный год»**

Таблица 5

Основные общелицейские дела			
Торжественная линейка, посвященная Дню знаний «Здравствуй, лицей!»	1-4 классы	1 сентября	Зам. директора по ВР, УВР, старшая вожатая, классные руководители 1-4 классов
Спортивно-туристический выход «Азы туризма»	1-4 классы	3-я неделя сентября	Зам. директора по ВР, классные руководители 1-4 классов,

			учителя физической культуры
Концертная программа «Мой добрый учитель»	1-4 классы	5 октября	Зам. директора по ВР, ПДО, старшая вожатая
Общелицейский фестиваль искусств «Минута славы»	1-4 классы	3-я неделя декабря	Зам. директора по ВР, классные руководители, ПДО
Патриотическая акция «Есть такая профессия – Родину защищать»	1-4 классы	Январь	Педагоги-организаторы ОБЖ, руководитель отряда Юнармия
Лекторский час «Курск-город воинской славы»	1-4 классы	8 февраля	Зам. директора по ВР, кафедра истории, классные руководители
День российской науки	1-4 классы	8 февраля	Руководитель координационного центра
Концертная программа «Святое дело – Родине служить!»	1-4 классы	2-я неделя февраля	Зам. директора по ВР, ПДО
Единый классный час «Первый в космосе»	1-4 классы	2-я неделя апреля	Зам. директора по ВР, классные руководители 1-4 классов
Торжественная линейка «Последний звонок – 2024»	1-4 классы	3-я неделя мая	Зам. директора по ВР, оргкомитет

«Список литературы»

Список рекомендованной литературы педагогам:

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивнооздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 56, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
8. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

Список рекомендованной литературы для обучающихся:

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Список рекомендованной литературы для родителей:

1. Тукманов А.В. Российский Футбольный Союз и развитие футбола в России / А.В. Тукманов // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: (Национальные спортивные федерации): сб. ст. / Всерос. науч. - исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М., 2001. - Вып.2
2. Гольдес И.100 легенд мирового футбола. Вып.1 / Гольдес Игорь Вячеславович. - М.: Новое дело, 2003.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.
5. Спортивные игры, Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001.

«Приложения»

Приложение 1

5.1 Календарно-тематическое планирование
Группа № 1

Таблица 6

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	Беседа	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол.	1	Беседа	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
4.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
5.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
7.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
8.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
9.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
10.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
11.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»

12.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
13.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
14.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
15.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
16.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
17.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
18.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
19.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
20.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
21.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
22.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
23.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
24.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
25.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
26.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
27.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
28.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
29.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»

	движения), развороты.			21»
30.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
31.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
32.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
33.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
34.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
35.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
36.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
37.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
38.	Удары и передачи по мячу.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
39.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
40.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
41.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
42.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
43.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
44.	Остановка мяча.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
45.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
46.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
47.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
48.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
49.	Учебные игры	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей №

70.	Соревнования	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
71.	Соревнования	1	Демонстрация полученных знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
72.	Итоговое соревнование	1	Демонстрация полученных знаний. Соревнования	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»

Группа № 2

Таблица 7

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	Беседа	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол.	1	Беседа	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
4.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
5.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
7.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
8.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
9.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
10.	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
11.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
12.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
13.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»

	частоту/быстроту беговых движений ногами.			
14.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
15.	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
16.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
17.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
18.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
19.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
20.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча).	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
21.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
22.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
23.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
24.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
25.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
26.	Элементы владения футбольным мячом.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
27.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
28.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
29.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
30.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
31.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения),	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка

	развороты.			МБОУ «Лицей № 21»
32.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
33.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
34.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
35.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
36.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
37.	Удары и передачи по мячу.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
38.	Удары и передачи по мячу.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
39.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
40.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
41.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
42.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
43.	Остановка мяча.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
44.	Остановка мяча.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
45.	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1,2x2, 3x3.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
46.	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1,2x2, 3x3.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
47.	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1,2x2, 3x3.	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
48.	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1,2x2, 3x3.	1	Закрепление знаний	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
49.	Учебные игры	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
50.	Учебные игры	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
51.	Учебные игры	1	Изучение нового материала	Спортивный зал /спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»

			полученных знаний. Соревнования	/спортивная площадка МБОУ «Лицей № 21»
--	--	--	------------------------------------	---

Приложение 2

6.2 Материалы для проведения мониторингов оценки

Словарь терминов и определений

Автогол — ситуация, когда игрок непреднамеренно поражает собственные ворота.

Атака — 1) действия игроков, предпринимаемые с целью оказаться с мячом ближе к воротам противника и попытаться забить гол; 2) удары в сторону ворот противника, передачи, ведение, обводка, перемещения без мяча в сторону ворот противника, прицельные удары в ворота — это атакующие или наступательные, действия футболистов; 3) действия игроков (игрока), пытающихся завладеть мячом, отбирая его у противника.

Аут (от англ. out) — выход мяча за пределы поля, за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за головы в месте выхода мяча за боковую линию.

Боковая линия — линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Бомбардир – игрок, который забивает больше всех голов в течение сезона или в одном соревновании (турнире).

Ворота — цель для поражения игры футбол, представляет собой прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с верёвочной сеткой в глубине.

Вратарь (голкипер) — игрок, главная задача которого — защита своих ворот от ударов в них мяча.

Выбор позиции — элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Гол — забитый мяч в ворота при условии, что мяч полностью пересекает линию ворот.

Голевой момент — реальная возможность забить гол.

«Девятка» (забить гол в «девятку») — один из верхних углов футбольных ворот, наиболее труднодоступный для вратарей и нападающих. Попадание в «девятку» считается высшим мастерством футболиста.

Дриблинг — ведение мяча с обводкой противников.

Жёлтая карточка — предупреждение, которое судья выносит нарушившему правила игроку.

Защитник — игрок команды, специализирующийся преимущественно в действиях по обороне своих ворот.

Игровая ситуация — игровой момент с конкретным расположением участвующих в нем игроков, возникший в ходе матча в определенное время и в определенной зоне поля.

Искусственное положение «вне игры» — согласованный тактический приём игроков обороняющейся команды, оставляющих у себя за спиной игроков команды соперника без мяча в тот момент, когда ему может быть сделана передача. Приём сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

Комбинация — заранее натренированные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Красная карточка — карточка, которую судья показывает игроку, совершившему грубое нарушение, тем самым удаляя его с поля.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки. **«Мёртвый мяч»** — в футболе так называют сильные и точные удары, которые трудно отразить вратарям. Особенно трудны для вратарей мячи, летящие с большой силой в «девятку».

Нападающий (форвард) — игрок команды, специализирующийся в атакующих действиях.

Оборона — игровые действия, направленные на защиту и отвод опасности от своих ворот. Напрямую в оборонительных действиях участвует защитная линия команды.

«Острый пас» — передача мяча игроку, оказавшемуся в выгодном положении для взятия ворот.

Пас — передача мяча от одного партнёра к другому.

Пенальти — наказание в футболе (удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём), назначаемое за нарушение правил игры игроками защищаемой команды, совершённое в своей штрафной площади.

Положение «вне игры» (офсайд) — нарушение правил игры игроками атакующей команды, когда они находятся ближе к линии ворот соперника, чем мяч и игроки обороняющейся команды.

Подводящие упражнения — упражнения, помогающие постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

Полузащитник — игрок команды, принимающий непосредственное участие как в оборонительных, так и в атакующих действиях. Является связующим звеном между защитниками и нападающими.

Прессинг — организованное движение игроков команды, в ходе которого оказывается давление на игроков команды-соперника, владеющую мячом. Игроки команды вступают в прессинг синхронно.

«Прикрыть мяч» — защитить его от противника движением туловища, отрезать противнику путь к мячу.

Прострельный удар — мяч, летящий на небольшой высоте вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот противника. Набегающему партнёру достаточно подставить ногу или сыграть головой, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

Свободный удар — наказание в футболе за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении удара с места нарушения правил. Этот удар выполняется без непосредственного противодействия соперников.

Средняя линия — линия, проведённая поперёк игрового поля (площадки) и делящая его пополам.

«Стенка» — 1) заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара; 2) тактическая комбинация двух игроков в движении, когда владеющий мячом игрок передаёт мяч партнёру, бегущему параллельно, и моментально получает от него ответный пас на выход в свободную зону или под удар в ворота соперника.

Тактические построения в футболе — определённая расстановка футболистов и их поведение во время игры с целью выполнения задач, установленных тренером. По стартовой позиции определённого игрока можно определить его главные задачи в матче. Во время матча позиции игроков могут меняться исходя из указаний тренера.

Тактика футбольной игры — искусство команды с наибольшим эффектом использовать все свои игровые возможности, строя игру в соответствии с особенностями противника.

Тактика защиты (оборона) — организация действий команды, не владеющей

мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Игра

в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика нападения (атака) — организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении можно разделить на три

большие категории: индивидуальные, групповые и командные действия.

Угловой удар — удар по мячу из углового сектора футбольного поля, назначаемый после того, как мяч пересечёт линию ворот от игрока защищающейся команды.

Удар от ворот — способом возобновления игры любым из игроков обороняющейся команды. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху. Удар осуществляется с линии площади ворот.

Удар по мячу — основной технический приём в футболе, заключающийся в толчке мяча ногой, головой, с целью послать его в ворота соперника, передать партнёру, отбить от своих ворот.

Финт (обводка) — это комплекс технических приёмов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

Фланг — часть игрового поля, примыкающая к его боковой линии.

Фланговый проход — движение с мячом по одному из краёв поля в сторону ворот противника. Фланговые проходы обычно завершаются прострельными ударами или навесными передачами набегающим партнёрам.

Фол — нарушение правил игры.

Фэйр-плей — проявление уважения игроков друг к другу, например: 1) приветствие перед началом матча; 2) фол против игрока очевиден, и он лежит на газоне, а арбитр не останавливает игру, но игрок соперника выбивает мяч в аут и тем самым останавливает игру.

Хет-трик — три гола, забитые одним игроком в одном матче.

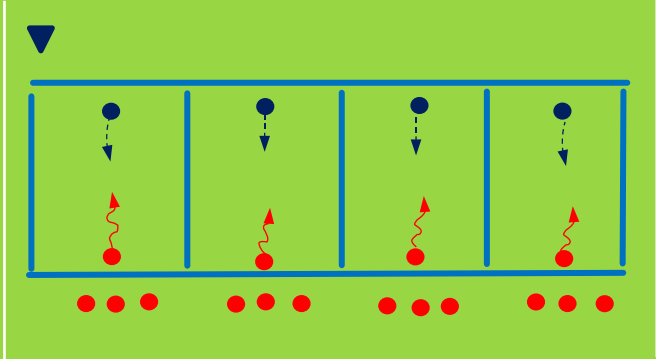
Штрафной удар — наказание в футболе. Удар по мячу ногой, назначаемый за нарушение правил, с места нарушения (за исключением нарушений в штрафной площади, когда назначается 11-метровый удар).

Дидактические карточки

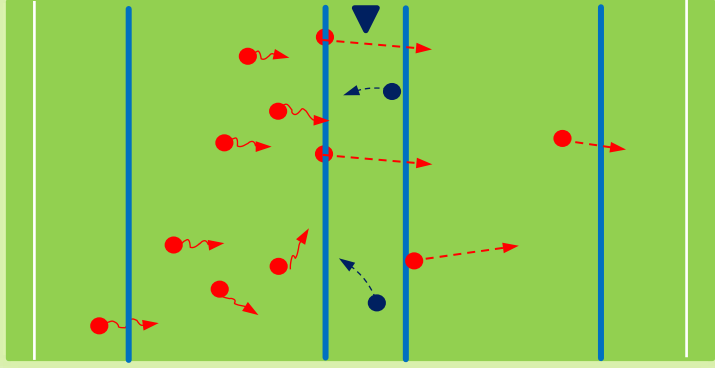
Подвижные игры и упражнения

Подвижные игры специальной направленности без мячей

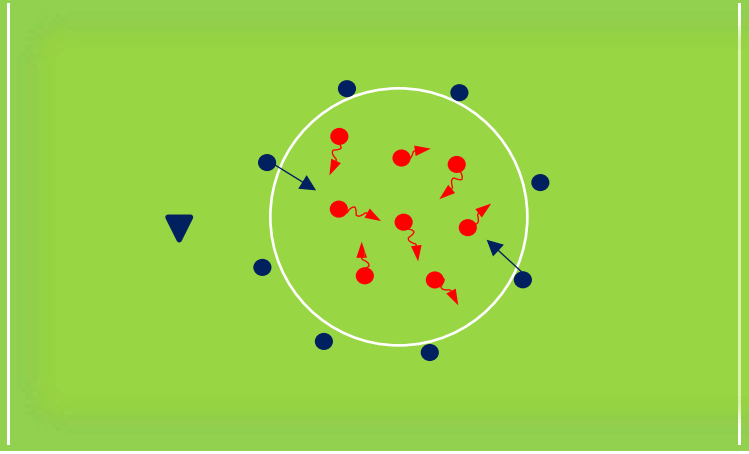
Игра «Волки-Зайцы»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Игра на нескольких площадках, размер одного поля 8-10 на 5-6 м. С одной лицевой стороны поля располагается «заяц», задача которого перебежать через поле и пересечь противоположную лицевую линию. «Зайцы» перебегают по одному. С другой лицевой стороны поля находится «волк», который должен поймать «зайца», осалив его рукой. Осаленный «заяц» выбывает из игры. Победителем игры становится «волк», который первым поймает всех «зайцев». На каждом поле находится от 4 до 6 игроков (в зависимости от общего количества участвующих в тренировке).</p>	<p>– «Заяц»: используя обменные движения, перебегает от одной лицевой линии поля до другой;</p> <p>– «Волк»: ловит «зайца», не давая ему пересечь поле;</p>	10-12 минут	3-5 серий

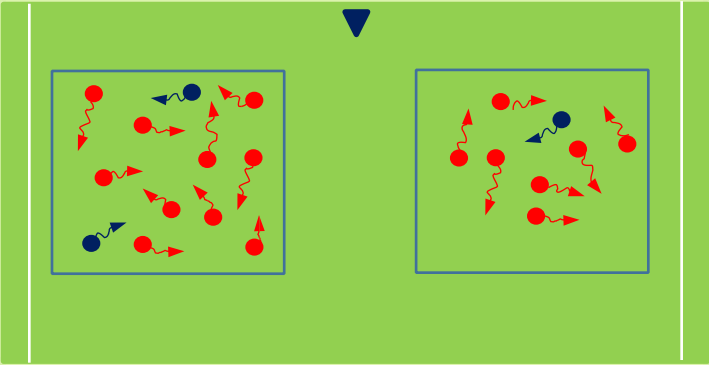
Игра «Волк во рву»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 8–15 на 18–30 м. (в зависимости от количества игроков). 1–2 водящих. В центре площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1 метра друг от друга (это ров). На противоположных площадках отмечают линиями два «дома». Тренер назначает 1–2 водящих (волк). Остальные располагаются за линией одного из «домов (зайцы)». По сигналу зайцы стараются перебежать в другой «дом», перепрыгивая по ходу через ров. Водящие стремятся осалить игроков. Выигрывает тот, кто не был ни разу пойман. Зайцам нельзя наступать в ров. Волки не имеют права выбегать изо рва. Разрешается маневрировать вдоль рва. После каждой серии игры по команде тренера меняются водящие.</p>	<p>- Водящие: осалить как можно больше игроков; - Игроки с мячами: быстро перебежать поле, избегать водящих;</p>	10–12 минут	4–6 серий

Игра «Охота на зайцев»

Описание игры	Задача	Время игры	Количе- ство повто- рений игры
 <p>Чертится 1–2 круга (в зависимости от количества игроков 5–6 м. Участники делятся на две команды равные по количеству. Одна из команд, «зайцы», заходят внутрь круга. «Охотники» располагается за чертой круга равном У «Охотников» 1 или 2 волейбольных или резиновых мяча. По сигналу «охотники», не заходя в круг тараются по мячом в «зайцев», которые внутри круга перебегают безопасное место. «Заяц» выходит из игры если попал мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выведены все «зайцы». После этого команды меняются местами и играет команда которая за меньшее или за установленное время (2–3 мин.) выведет из игры больше игроков чем соперников.</p>	<p>- «Зайцы»: стараться не быть выбитым, двигаться по площадке; - «Охотники»: как можно быстрее выбить всех «зайцев»;</p>	10–12 минут	3–4 серии

Игра «Охотники и волки» («Хвостики»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 площадки 10–15 на 10–15 м. Один водящий «охотник». Если на площадке 6–8 игроков, то «охотник» один. Если игроков 9–12, то «охотников» два. Перед началом игры «охотники» располагаются за границей площадки. Остальные игроки («волки»), заходят внутрь игрового поля засовывают цветную манишку себе внутрь за игровые шорты так, чтобы часть манишки свисали сзади наподобие волчьего хвоста. По сигналу «охотники» начинают охоту на «волков». Они бегают за «волками», пытаясь оторвать у них «хвост», «Волки» пытаются убежать от «охотника» и не позволять вырвать у себя «хвост». «Волк», у которого оторвали «хвост», считается пойманным и выбывает из игры. «Волк», выбежавший за ограниченную черту площадки, также считается пойманным.</p>	<p>«Волки»: стараются сохранить свой «хвост» в неприкосновенности;</p> <p>«Охотники»: стараются как можно больше вырвать «хвостов»;</p>	10–12 минут	4–6 серий

Игра «К своим флажкам»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 10–15 на 12–30 м. Все играющие делятся на 2–3 группы по 4–6 человек. Группы располагаются по всей площадке, в любой её части, обнявшись в круг. В центре каждой группы дежурный с флажком. Цвет флажка свой у каждой группы. По сигналу все играющие, разбегаются по площадке и встают к стенке, закрыв глаза. В это время дежурные тихо и быстро меняют свое местоположение. Дается новый сигнал. Играющие, открыв глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему, опять образуя круг. Побеждает та группа, которая соберется в круг раньше других. Игроки не должны следить за сменой мест дежурных.</p>	<p>- Игроки: должны быстро сориентироваться и прибежать к своему флажку;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

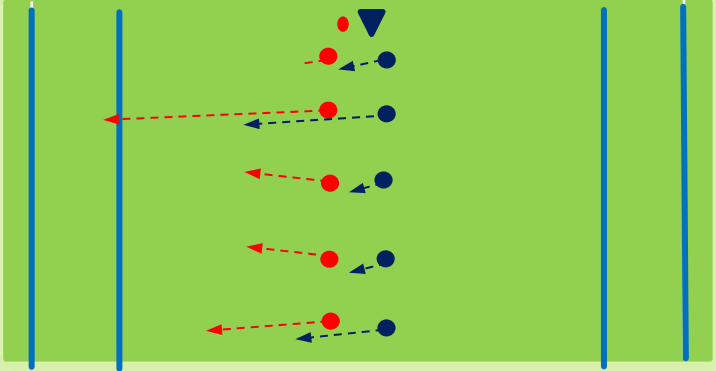
Игра «Колдовское царство» («Заморозки»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1-2 площадки 10-20 на 10-20 м. Тренер назначает 2-3 водящих на площадку. Водящие надевают яркие манишки. Остальные игроки располагаются на площадке свободно. По сигналу тренера водящие стремятся осалить кого-либо из игроков. Игроки тем временем стараются уйти от преследования. Когда водящим удастся осалить кого-то из игроков, то осаленный замирает на том месте, где его догнали в положении ноги врозь. Этот игрок считается «заколдованным». Он может продолжить игру, если одному из его партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши ему между ног. Причем тот, и другой в этот момент могут быть осаленными. Игра заканчивается, когда все игроки «заколдованы» или по истечению определенного времени. В этом случае ведется подсчет «заколдованных» игроков. Побеждает водящий «заколдовавший» большее количества игроков.</p>	<p>- Водящий: старается как можно больше «заколдовать» игроков; - Игроки: стараются избежать «заморозки», убегая от преследования;</p>	10-12 минут	4-5 серий

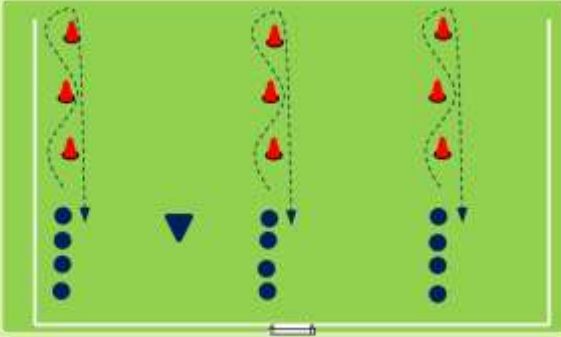
Игра «Салки цепочкой»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 15_25 на 15_25 м. Тренер назначает одного водящего.</p> <p>Все игроки заходят на игровую площадку. По сигналу тренера водящий пытается осалить кого-либо из игроков. Как только это ему удалось, то игрок, которого осалили, берет за руку водящего, и они уже вдвоем продолжают игру. Осалив третьего, они берутся за руки втроем, образуя цепочку, и продолжают игру. И так до тех пор, пока не останется один не осаленный игрок. Он и объявляется победителем. Игрокам не разрешается выходить за границу игрового пространства. Нарушивший это правило, считается осаленным. Водящие в цепочке могут салить игроков, только крепко держась за руки. При разрыве цепочки, водящие должны сначала вновь взяться за руки, а потом уже продолжить игру.</p>	<p>- Водящий(е): стараятся как можно быстрее осалить игроков;</p> <p>- Игроки: убегая стараются избежать быть осаленными;</p>	10–12 минут	5–6 серий

Игра «Догонялки» («Крокодилы и страусы»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 10–15 на 20–30 м. Чертятся две параллельные линии в 1–1,5 метре друг от друга. По обе стороны площадки от них в 10–15 м. параллельно им чертятся линии дома. Пара игроков встает каждый на свою среднюю линию лицом друг другу. Расстояние между ними, соответственно, 1–1,5 м. Тренер встает перед играющими так, чтобы они одинаково его видели. Тренер подает зрительный сигнал, который определен заранее, например, поднимает вверх одну руку. Если поднимается левая рука, то игрок, находящийся слева убегает в свой дом, а игрок, располагающийся справа от тренера, догоняет его. Если поднимает правую руку, то все делается наоборот. В руку, для ясности, тренер может взять майки разного цвета, например красную и синюю. Также в руки судья может взять два мяча и отпускать один из них. Тогда сигналом к бегу будет падение правого или левого мяча. Выполняется несколько серий и ведется подсчет заработанных игроками очков. Побеждает игрок, набравший больше количество очков.</p> <p>Разновидность игры «Крокодилы и Страусы», где у каждого игрока за спиной заправленная манишка-хвостик. Задача вытащить хвостик.</p>	<p>- После сигнала быстро сориентироваться и выполнить необходимое действие (убежать и догнать);</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

Подвижные игры (техника передвижения)**«Эстафета»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 команды. Дистанция для эстафет – 12–15 м. 1–4 конуса на дистанции каждой команды. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования. Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед и бег спиной вперед; - бег приставными шагами правым боком и левым боком; - бег скрестными шагами правым боком и левым боком; - прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п. <p>Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Опередить соперников и первыми закончить эстафету; - одержать наибольшее количество побед в эстафетах; 	7–10 минут	1 повторение каждого способа передвижения

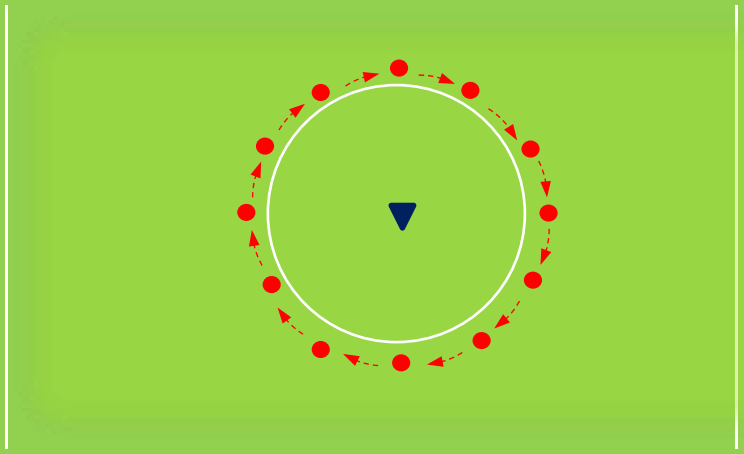
Игра «Зеркало»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения.</p>  <p>Две колонны. Дистанция 15–20 м для выполнения упражнения. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу. После каждого повтора игроки меняются местами. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу; - бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу; - бег скрестными шагами лицом друг к другу; - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу; - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов по часовой стрелке и против часовой стрелки боком друг к другу; - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п. 	<p>- Технически правильно выполнять перемещения;</p> <p>- соблюдать синхронность с партнером в движениях.</p> <p>Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя «зеркале»);</p>	8–10 минут	4–5 серий

Игра
«Минное поле»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>8 1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м.</p> <p>–12 фишек («мин») внутри каждого круга в произвольном порядке. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других игроков и не наступать на фишки – «мины». Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед и бег спиной вперед; - бег приставными шагами правым боком и левым боком; - бег скрестными шагами правым боком и левым боком; - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками; - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов; - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п. 	<p>- Технически правильно выполнять перемещения; - не покидать пределы круга; - не сталкиваться с другими игроками;</p> <p>- не наступать на фишки – «мины»;</p>	8–10 минут	3–4 серии

**Игра
«Паровозик»**

Описание игры	Задача	Вре- мя игры	Количе- ство по- вторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) ради 5 м. Тренер в центре круга. По сигналу тренера игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой, изображая движение паровозика. Тренер показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним. Применяются различные перемещения по часовой стрелке и против часовой стрелки, например: бег лицом вперед; бег спиной вперед; бег приставными шагами правым боком и левым боком; бег скрестными шагами правым боком и левым боком; подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями.</p> <p>бег с быстрыми разворотами на 360 градусов и т.п.</p> <p>По сигналу (свистку) тренера игроки должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное.</p> <p>Таким образом упражнение превращается в игру.</p>	<p>- Технически правильно выполнять перемещения;</p> <p>- соблюдать дистанцию между игроками;</p> <p>- быстро реагировать на команды тренера;</p> <p>- останавливаться или изменять направления движения;</p>	8–10 минут	3–4 серии

Игра «Домик»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
	<p>- Водящие: осалить (коснуться) и запереть в «домики» всех убегающих игроков; -</p> <p>Убегающие: перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих; - выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>	8–10 минут	3–4 серии

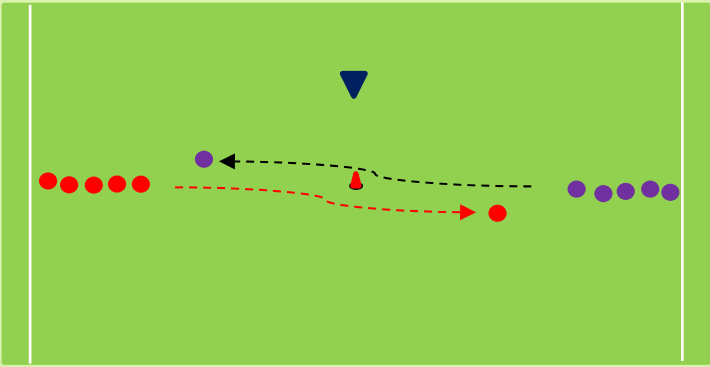
Игра «Змейка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 группы располагаются в колоннах. По сигналу тренера колонны начинают ходьбу вперёд, шагая синхронно. Тренер показывает движение, которое игроки должны точно повторить всей группой без ошибок, затем продолжить движение. 1 повтор игры выполняется на дистанции от 15 м. до 25 м. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок. Примерный перечень движений, показываемых тренером: 4–6 приставных шагов в правую и левую сторону; бег с высоким подниманием коленей – 6–8 шагов; бег с захлестом голени назад – 6–8 шагов; - прыжки на двух ногах – 5–6 прыжков; прыжки на одной ноге – 5–6 прыжков.</p>	<p>- Выполнить всей группой упражнение без ошибок (или с минимальным их количеством) и опередить соперников из других групп.</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

Игра «Цепочка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3-4 группы располагаются в колоннах. На расстоянии 10-15 м от каждой колонны – конус или стойка. По сигналу тренера первый игрок в колонне обегает конус, возвращается и берет за руку второго, с которым повторяет то же самое, затем добавляется третий и т.д. до последнего игрока. Побеждает группа, закончившая упражнение первой. Тренер показывает разные способы перемещений для выполнения упражнения, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед; - бег спиной вперед; - бег скрестными шагами; - бег приставными шагами; - прыжки на одной ноге, на двух ногах. 	<p>- Завершить всей группой упражнение первыми, не допустить ошибок, опередить соперников из других групп;</p>	<p>10-12 минут</p>	<p>2-4 серий</p>

Игра «Уход с финтом в сторону от соперника»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две группы игроков стоят в колонне по одному – одна напротив другой, между ними расположена стойка на расстоянии 5–8 м. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, не добегая 2 м. до стойки они показывают друг другу уход в одну сторону, а сами бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Тренер указывает им направление движения, когда они проходят мимо партеров. Затем оба пристраиваются в конец противоположной колонны. Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться. При большом количестве игроков рекомендуется организовать ещё две группы.</p>	- Уход с финтом в сторону от соперника;	8–10 минут	4–6 серий

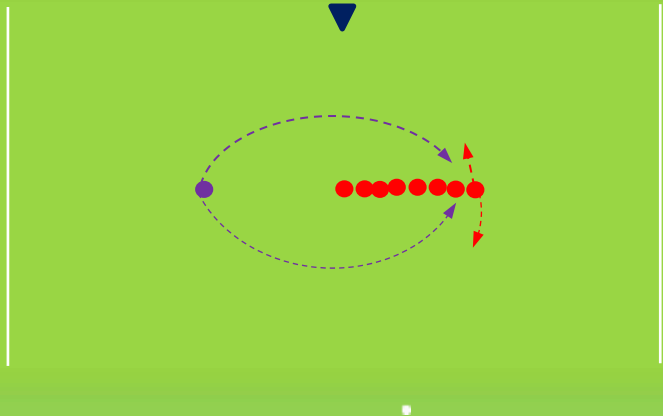
Игра «Опека и преследование»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две колонны игроков в 12–15 м. друг напротив друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1–2 м. сзади. Ведущий (первый) часто меняет направление движения, партнёр стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигли другой стороны, стартует следующая пара – в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются. Для качественного усвоения начинать упражнение следует в медленном темпе, по мере освоения постепенно темп увеличивается. При большом количестве игроков рекомендуется организовать ещё две колонны.</p>	- Опека и преследование	8–10 минут	4–6 серий

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

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>4 группы игроков. Группы становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 8–10 м. друг от друга. В центре образовавшегося квадрата помещаются 12 мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажутся по 4 мяча. В ходе игры разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра. Можно добавлять мячи.</p>	<p>- Как можно быстрее собрать четыре мяча в обруч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–6 серий</p>

Игра «Коршун и наседка»

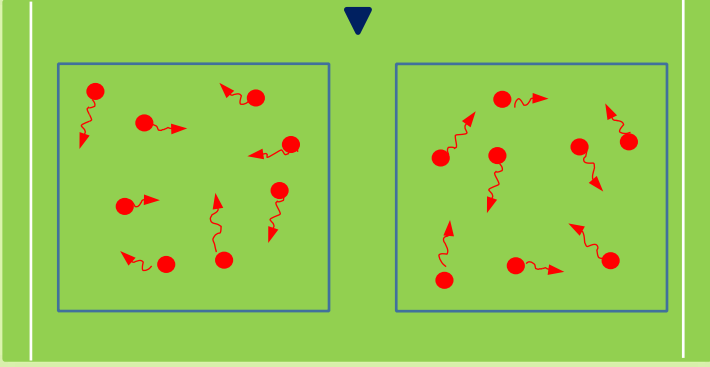
Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>2–3 группы (в зависимости от количества игроков). Играющие ребята встают в колонну по одному. Первые в колоннах – «наседки», остальные – «цыплята». Выбираются «коршуны», которые по сигналу тренера пытаются осалить последних в своих колоннах. «Наседки» же, вытянув руки в стороны, мешают это сделать, им помогают «Цыплята», которые держатся за пояс впереди стоящего и стараются не расцепляться. Играют определенное время (20–40 сек.), после чего меняются «коршуны». Каждый игрок должен поучаствовать в качестве «коршуна».</p>	- Опека и уход в сторону;	8–10 минут	6–10 серий

Подвижные игры специальной направленности с мячами

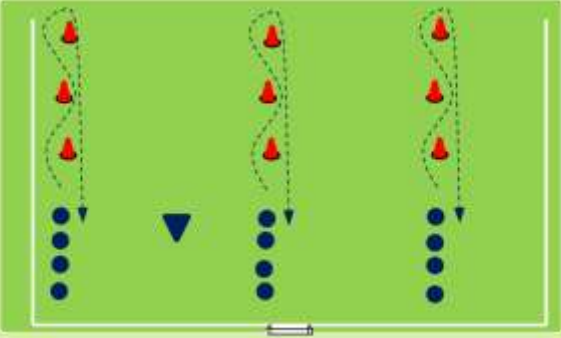
Игра «Бег с мячом по прямой»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="165 501 879 869" data-label="Image"> </div> <p>2,4,6 групп (в зависимости от количества игроков). Группы игроков располагаются лицом друг другу на противоположных концах площадки на расстоянии 10–15 м. У каждой группы есть один мяч. Направляющий мячко ведет мяч ногой по прямой. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней стороной правой стопы; - внешней стороной левой стопы; - внутренней стороной правой стопы; - внутренней стороной левой стопы; - серединой подъема правой стопы; - серединой подъема левой стопы и т.п. 	<p>- Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>6–12 серий</p>

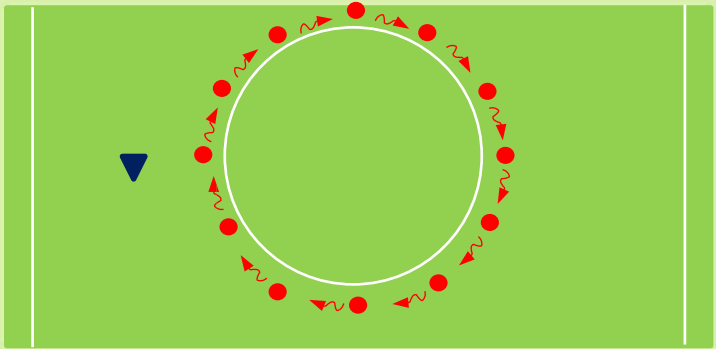
**Игра «Движение с мячом в разных направлениях»
(«Салки с ведением мяча»)**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 поля 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой в разных направлениях. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через 1–2 минуты дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяч. За каждое касание начисляется очко. Игроки должны, соответственно, избегать осталивания, стремясь уйти на безопасное расстояние. Побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени или игрок, осаливший больше всех других.</p>	<p>- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами; - вести мяч «в шаге», избегая быть осаленным;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

Игра «Ведение мяча и обвод стоек»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 команды. Дистанция для эстафет – 15–20 м. Используются 6–8 конусов/фишек. Расстояние между ними 2–3 м. Игроки ведут мяч только одной ногой в шаге между конусами, используя способы, определенные тренером. Обведя последний конус осуществляет ведение по прямой или также между конусами. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию. По мере освоения можно усложнить упражнение, задать командам определенную скорость или сблизить конусы, ужесточив маневр для слалома. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней стороной правой стопы; - внешней стороной левой стопы; - внутренней стороной правой стопы; - внутренней стороной левой стопы; - серединой подъема правой стопы; - серединой подъема левой стопы и т.п. 	- Вести мяч «в шаге» между конусами и по прямой с увеличением скорости движения;	10–12 минут	1 повторение каждого способа передвижения

Игра «Догонялки»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м.</p> <p>У каждого игрока мяч. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней стороной правой стопы по часовой стрелке; - внешней стороной левой стопы против часовой стрелки; - внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки; - внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке; - серединой подъема правой стопы против часовой стрелки; - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п. 	- Вести мяч «в шаге», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч;	10–12 минут	3–4 серии

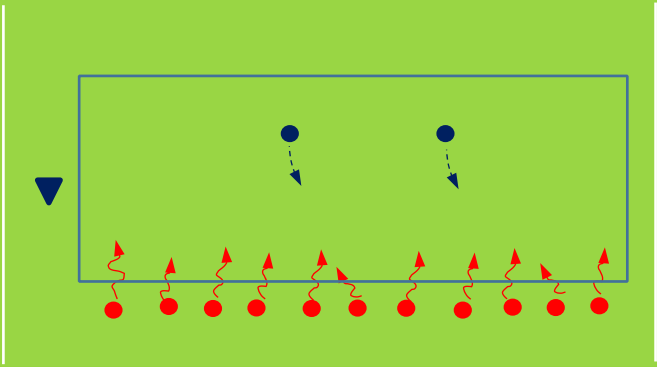
Игра
«Минное поле» с ведением мяча

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусе поля». У каждого игрока мяч. По сигналу тренера ки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения н избегать касаний своего мяча о мячи («мины») други роков и не выходить за пределы круга. Применяются личные способы ведения в каждой серии игры,</p> <p>внешней стороной правой стопы, левой стопы; внутренней стороной правой стопы, левой стопы; серединой подъема правой стопы, левой стопы; серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.</p> <p>Игра в форме соревнования. Победителем считается и допустивший наименьшее количество ошибок.</p>	<p>- Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом;</p> <p>- избегать выхода своего мяча за пределы круга; - избегать касаний своим мячом мячей других игроков;</p>	10–12 минут	3–4 серии

**Игра
«Замри-отомри»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="172 465 887 824" data-label="Image"> </div> <p>1–2 поля (в зависимости от количества игроков) 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через каждые 30–40 сек. ведения по свистку тренера – команде «замри» – игроки должны остановить мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подошвой правой ноги; - подошвой левой ноги; - подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом; - подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом; - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом; - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью; - подошвой любой ноги, затем сесть на мяч. <p>По команде «отомри» игроки возобновляют ведение мяча.</p>	<p>- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами;</p> <p>- Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера;</p>	10–12 минут	3–4 серии

Игра «Охотники»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 8–15 на 18–30 м. 2–3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой. Тот, кого рукой осалят водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих.</p>	<p>- Водящие: осалить как можно больше игроков; - игроки с мячами: быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнёров;</p>	10–12 минут	3–4 серии

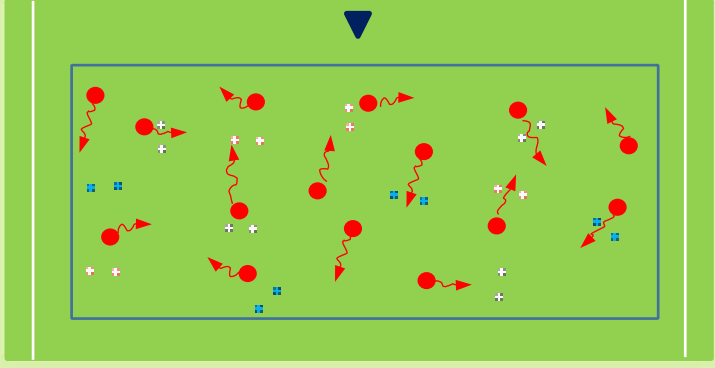
**Игра 1x1 –
«Пересечение линии»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="172 465 890 828" data-label="Image"> </div> <p>Игра 1x1, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. Свободная игра 1x1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения или символических ворот обозначенных, из фишек/конусов шириной 1–2 м. На одном поле – от 3 до 7 игроков. Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.</p>	<p>– Забить гол, заведя мяч за лицевую линию соперника или символических ворот;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>8–10 серии</p>

Игра «Домики»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 поля. У каждого игрока мяч. 2 водящих. Все игроки ведут мяч ногой. Тот, чье мяча своим мячом коснется (осалит) водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны и наступив подошвой ноги на мяч. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись до его мяча своим мячом. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих. Возможен вариант игры на двух полях одновременно при большом количестве игроков. Размер поля для игры – 8–12 на 8–12 м (в зависимости от количества игроков).</p>	<p>- Водящие: осалить (коснуться) своим мячом мяч убегающих;</p> <p>- Убегающие: вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>	10–12 минут	4–5 серий

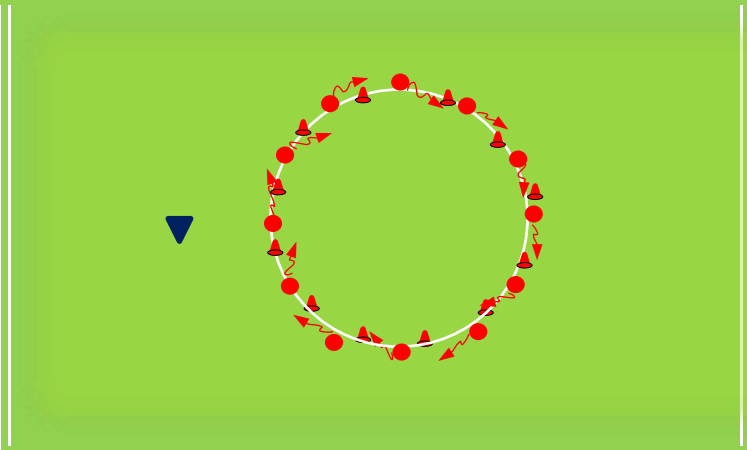
Игра «Светофор»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 9–15 на 18–30. У каждого игрока мяч.</p> <p>На поле расположены 9–15 «ворот» из фишек трёх разных цветов (по 4–5 каждого цвета). Ширина «ворот» – 1 м. Тренер называет три цвета, например: «Синий, белый, жёлтый!». И цифру, например: «Пять!». Это означает, что в указанной последовательности игроки должны провести мяч через «ворота» указанного цвета и повторить эту серию пять раз. Возможны варианты выполнения ведения различными способами ведения (в зависимости от уровня подготовленности). Закончивший серию первым объявляется победителем.</p>	<p>- Провести мяч между фишками разного цвета в определённой последовательности;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

Игра «Кто последний?»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 7-12 на 7-12 м. За пределами поля на расстоянии 3-5 м от углов – 4 конуса. По заданию тренера игроки внутри квадрата выполняют ведение мяча различными способами. Задача игроков во время ведения – контроль мяча, не покинуть пределы квадрата и не столкнуться друг с другом. Через определённое количество времени тренер подаёт сигнал, по которому игроки должны на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов с помощью разворота и вернуться в квадрат. Игрок, вернувшийся последним, становится проигравшим. В упражнении может быть организовано несколько серий игр с различными способами ведения с различными видами разворотов.</p>	- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов и вернуться в квадрат;	12-15 минут	5-7 серий

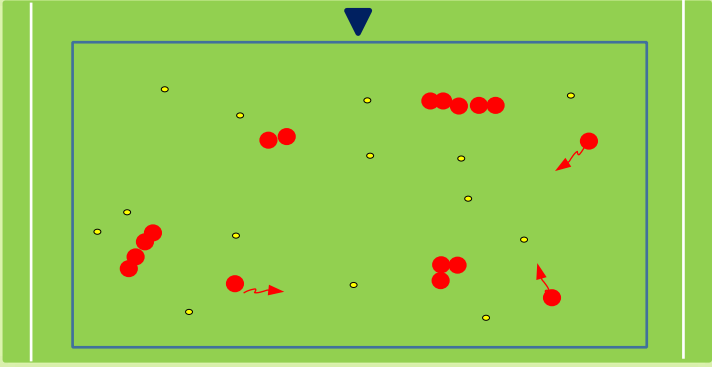
**Игра «Догонялки»
вокруг конусов**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) ради У каждого игрока мяч. 8–10 конусов на одинаковом стоянии друг от друга вдоль по линии центрального к Число конусов равно игрокам. По сигналу тренера начинают ведение мяча ногой в одном направлении водят каждый конус по кругу и стараются догнать иг впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется стами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впе Победителем игры становится тот, кто обгонит наи шее количество соперников. Применяются различные собы ведения и разворотов при обводке нусов в ка: серии игры, например: разворот подошвой правой вой ноги; ведение внешней стороной правой стопы п совой стрелке; ведение внешней стороной левой с против часовой стрелки; ведение внутренней стор правой стопы против часовой стрелки; ведение вну ней стороной левой стопы по часовой стрелке; вед серединой подъема правой стопы против часовой с ки; ведение серединой подъема левой стопы по час стрелке и т.п.</p>	<p>- Вести мяч «в шаге», обводит конусы, догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

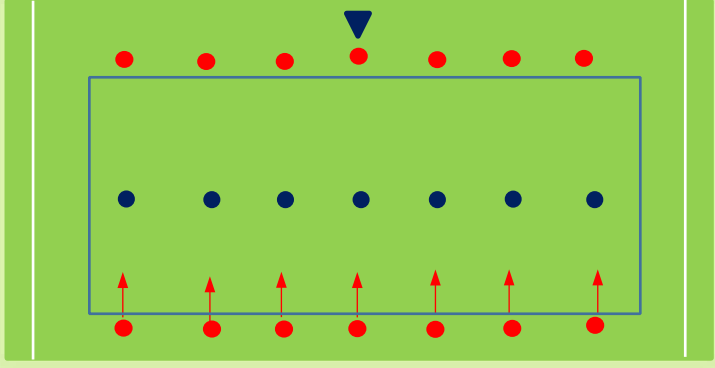
**Игра
«Дружба»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="172 501 887 864" data-label="Image"> </div> <p>Площадка 9–20 на 18–30 м. Участвуют 3–4 команды. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренера например: «дружат синие и красные» две команды должны оставить мячи и создать круг и обняться. По команде «все дружат» все 3 или 4 цвета делают круг. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение внешней стороной правой стопы; - ведение внешней стороной левой стопы; - ведение внутренней стороной правой стопы; - ведение внутренней стороной левой стопы; - ведение серединой подъема правой стопы; - ведение серединой подъема левой стопы и т.п. 	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать круг;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>6–8 серий</p>

Игра
«Игра по номерам»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Площадка 9-20 на 15-30 м. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренера выкрикивает цифру например-2,3,4,5 и т.д. При этой команде игроки бросают свой мяч и за 4-5 секунд образуют группу, взявшись за руки из такого количества людей, какая названа цифра. Те, кто не организовался в группы, засчитывается штрафное очко. Побеждает тот игрок, у которого меньше всего штрафных очков. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение внешней стороной правой стопы; - ведение внешней стороной левой стопы; - ведение внутренней стороной правой стопы; - ведение внутренней стороной левой стопы; - ведение серединой подъема правой стопы; - ведение серединой подъема левой стопы и т.п. 	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать группы;</p>	<p>10-12 минут</p>	<p>6-8 серий</p>

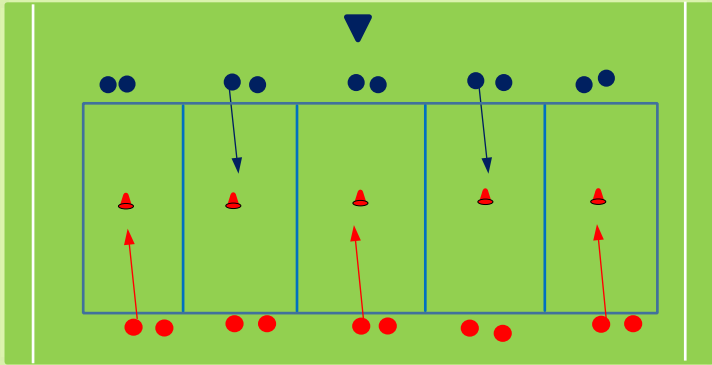
Игра «Вышибалы»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3 группы. Размер поля 9-15 на 18-30 м. Одна команда располагается в центре поля, две других – на лицевых линиях. Все мячи находятся на одной стороне. Игроки по сигналу тренера выполняют удары, стараясь попасть в игроков в центре поля. Игроки, в которых попал мяч, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки. Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Команды поочередно заходят в центр поля. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится команда, дольше всех находившаяся в центре поля.</p>	- как можно быстрее «выбить» всех игроков команды в центре поля;	10–15 минут	3–5 серий

**Игра 1 x 1
«Снайпер»**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="172 461 887 824" data-label="Image"> </div> <p>На одном поле – 2–4 игрока, размер поля 10–15 на 4–6 м. На лицевой линии каждого игрока – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь сбить конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, сбивший больше всех конусов. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим).</p>	<p>– Сбить конус на лицевой линии поля соперника;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>3–5 серий</p>

Игра 1 x 1 «Перестрелка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>На одном поле находятся 2–4 игрока, размер поля 15–18 на 8–10 м. В середине каждого поля – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь попасть в конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, набравший больше всех очков. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим).</p>	- Попасть мячом в конус в центре поля;	10–15 минут	4–6 серий

Старты с ударом в ворота

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<div data-bbox="172 465 887 824" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="220 853 963 887">Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 10–15 м от ворот.</p> <p data-bbox="121 898 1002 1330">Размер ворот – 1,5х1 м.; 3х2 м. Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед между игроков. Игроки на максимальной скорости догоняют мяч и бьют в ворота. После удара переходят в другую колонну. Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером от 5 м до 10 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков. Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках. В малые ворота упражнение выполняется без вратарей. В ворота 3х2 на усмотрение тренера и пожеланию детей.</p>	<p data-bbox="1011 421 1193 618">- Забить мяч ударом в ворота, опередив соперника;</p>	<p data-bbox="1198 421 1289 488">10–15 минут</p>	<p data-bbox="1294 421 1433 454">4–6 серий</p>

Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 группы. У каждой группы 8–10 фишек на расстоянии 30–40 см, 1 конус за фишками на расстоянии 5 м. Тренер показывает упражнение, которое игроки поочередно повторяют. После последней фишки выполняется рывок до конуса. Упражнения выполняются одновременно всеми группами. Примерный перечень способов выполнения упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - частота лицом вперёд по прямой, наступать 1 раз между конусами; - частота лицом вперёд короткими приставными шагами «змейкой»; - частота спиной вперёд короткими приставными шагами «змейкой»; - частота боком, наступать 2 раза между фишками; - частота боком, движение между фишками вперёд-назад; - другие движения. 	<p>- Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серий</p>

**Круговая тренировка –
упражнения на станциях**

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>4–5 станций, на которых располагаются от 3 до 6 игроков. На каждой станции выполняется 2–4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности игроков). Тренер показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения. После выполнения определённого тренером количества повторов группа переходит на следующую станцию. Примерный перечень упражнений на станциях: 1) упражнения на частоту между 6–8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения; 2) бег спиной вперёд между 8–10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м); 3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6–8 обручей (расстояние 30 см); 4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения; 5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8–10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно). Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков.</p>	<p>- Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>2–3 повтора</p>