Главное управление образования администрации города Красноярска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества и развития №1»

Рекомендовано методическим советом.
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ЦТиР№1
И.В. Красилова

Дополнительная общеобразовательная программа
«Футбол-Kids»
(базовый уровень)
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Гайдаржи Е.С.
педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести.. Футбол особо важен для детей, так как данный вид спорта обеспечивает формирование волевых, деловых качеств, формирование и развитие самосознания ребенка. Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Данная программа модифицирована и имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена на основе Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮШОР по футболу. Отличительной особенностью данной программы является то, что, она адаптирована для учреждения дополнительного образования. Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы.

Цель: создание условий для всесторонней физической подготовки обучающихся, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по футболу, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Обучение технике и тактике игры в футбол;
- Формирование навыков здорового образа жизни, социальной активности;

Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

Программа предназначена для детей 5-7 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 час соответственно. Продолжительность занятия 30 минут. Общее количество часов - 108. Наполняемость учебной группы 12 – 15 человек.

Зачисление производится по заявлению поступающего при согласии родителей и письменного разрешения врача-педиатра.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, способы их исправления;
- технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организация со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществление их объективного судейства;
- выполнение технических действий футбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;.

Форма мониторинга:
Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты-упражнения.

Учебно -тематический план

№	Темы	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего		
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**		**6**		
	1.1 Презентация программы. 1.2.Техника безопасности и профилактика травматизма. 1.3. Места занятий, оборудование, инвентарь. 1.4. Правила игры. 1.5. Основные термины	2 1 1 1 1	- - - - -		Занятие - беседа	Викторина
2.	**Общая физическая подготовка**	-	**15**	**15**		
	2.1.Строевые упражнения - повороты на право, на лево, кругом 2.2.Общеразвивающие упражнения без предметов – разновидность ходьбы, наклоны 2.3.Общеразвивающие упражнения с предметами – приседания с мячом, упражнения с обручем 2.4.Легкоатлетические упражнения – беговые упражнения с разным временным интервалом 2.5. Подвижные игры и эстафеты	-	3 3 3 3 3		Практические занятия	
3.	**Специальная физическая подготовка**		**12**	**12**		
	3.1.Развитие быстроты – прыжки вверх с места, прыжки с места, бег 3.2.Воспитание скоростно-силовых качеств – выпрыгивания толчком, многоскоки, вбрасывание мяча;		3 3		Практические занятия	Наблюдение

	3.3.Развитие специальной выносливости – скоростная и координационная выносливость 3.4.Развитие ловкости – семенящий бег, слаломный бег, перепасовки в одно касание		3 3			
4.	**Техническая подготовка**		**48**	**48**		
	4.1.Техника передвижения 4.2.Удары по мячу ногой 4.3. Остановка мяча 4.4.Ведение мяча 4.5.Отбор мяча 4.6.Вбрасывание мяча из-за боковой линии. 4.7. Повороты и прыжки с мячом 4.8. Вбрасывание мяча на дальность		6 6 6 6 6 6 6 6		Практические занятия	
5.	**Тактическая подготовка**	**-**	**18**	**18**		
	5.1.Тактика нападения 5.2.Индивидуальные действия при нападении - без мяча, - с мячом. 5.3. Групповые действия. 5.4.Тактика защиты 5.5.Групповые действия при защите 5.6. Тренировочные игры		3 3 3 3 3 3		Тренировочные игры	
6.	**Интегральная подготовка**		**6**	**6**		
	6.1.Подвижные, тренировочные игры		6		Тренировочные игры	
7.	Итоговое занятие «Футбольный чемпионат»		3	**3**	Соревнование	Наблюдение
	Всего:	**6**	**102**	**108**		

Содержание основных тем программы

Тема 1. Теоретическая подготовка - 6 часов.

1.1. Презентация программы - 2 часа

Представление программы, общее обсуждение, обсуждение вопросов по программе.

1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма – 1 час.

Правила поведения на занятиях. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах.

1.3. Места занятий, оборудование, инвентарь – 1 час.

Футбольное поле, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Спортивный зал. Оборудование.

1.4. Правила игры. Организация и проведение соревнований - 1 час.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

1.5. Основные термины футбола – 1 час.

Знакомство с основными понятиями и терминами.

Тема 2. Общая физическая подготовка – 15 часов.

2.1.Строевые упражнения – 3 часа

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне,
флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте, размыкание уступами, повороты на право, на лево, кругом. Перестроения и повороты в движении.

2.2 .Общеразвивающие упражнения без предметов - 3 часа.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, махи, отведения и приведения, рывки.

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

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты туловища- в различных исходных положениях; в положении лежа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной (двумя) ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания, выпады и др.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами – 3 часа.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

2.4. Легкоатлетические упражнения - 3 часа.

Бег на 30, 60, 100, 400 м. Кроссы от 100 до 1000 м.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

2.5. Подвижные игры и эстафеты - 3 часов. (Приложение 1)

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

Эстафеты встречные, круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель и др.

Тема 3. Специальная физическая подготовка – 12 часов.

3.1. Упражнения для развития быстроты - 3 часа.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5
10 м из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов», «Рывок за мячом» и др.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками, эстафетный бег. Обводка препятствий. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости передвижения.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же, но с ведением мяча.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки из ворот (на 10-15 м): перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 3 часа.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку и ворота, удары на дальность.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкивание от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижения на руках вправо, влево, по кругу. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность и др.

3.3. Упражнения для развития специальной выносливости - 3 часа.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег и кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

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

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

3.4. Упражнения для развития ловкости – 3 часа.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. Тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места или с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Кувырки вперед и назад из стойки на руках.

Тема 4. Техническая подготовка – 48 часов.

4.1. Техника передвижения - 6 часов.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки различными способами и в различных направлениях.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

4.2. Удары по мячу ногой - 6 часов.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внутренней частью подъема.

Ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

4.3. Остановка мяча - 6 часов.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего на встречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

4.4. Ведение мяча - 6 часов.

Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу, меняя направление движения, между стоек, изменяя скорость, не теряя контроль над мячом.

4.5. Отбор мяча - 6 часов.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

4.6 .Вбрасывание мяча из-за боковой линии - 6 часов.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнеру.

4.7. Повороты и прыжки с мячом - 6 часов

Выполнение поворотов и прыжки с мячом

4.8. Вбрасывание мяча на дальность – 6 часов

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага на дальность.

Тема 5. Тактическая подготовка - 15 часов.

5.1. Тактика нападения – 3 часа.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

5.2. Индивидуальные действия при нападении – 3 часа

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

5.3. Групповые действия - 3 часа.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

5.4. Тактика защиты – 3 часа.

Индивидуальные действия

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

5.5. Групповые действия при защите – 3 часа

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

5.6. Тренировочные игры - 3 часа

Тема 6. Интегральная подготовка – 6 часов. (Приложение1)

6.1.Подвижные, тренировочные игры

«Мяч среднему», «Мяч ловцу», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу» и др.

Тема 8. Итоговое занятие «Футбольный чемпионат»

Календарный учебный график

Образовательный процесс осуществляется по годовому календарному графику**,** согласованному с учредителем и утвержденному приказом директора учреждения:

1 год обучения с 15 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель: 34

- 1 полугодие - 15 недель
- 2 полугодие – 19 недель

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение: спортивный зал, скакалки, баскетбольные щиты и мячи, футбольные ворота и мячи, обручи, кегли, веревки, спортивные тренажеры.

Методическое обеспечение

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

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами, представленные в Приложении 1.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности педагога и обучающегося**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальные, групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия.

Формы занятий

Основными формами проведения занятий являются:

– изложение теоретического учебного материала в форме игровых заданий;
– практические занятия (освоение и отрабатывание практических знаний и умений),
– нестандартный урок (турниры, игры во время обучения).

Методы, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение

Наглядные: иллюстрации, демонстрации

Аудио-визуальные: сочетание словесных и наглядных методов

Практические: упражнения;

Метод игры;

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха

Литература:

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Чанади А. «Футбол. Техника», - М: ФиС, 1999г.
3. Чанади А. «Футбол. Стратегия», - М.: ФиС, 1999г.
4. Губа В.П..«Теория и методика мини-футбола (футзала), М: ФиС, 2016г.
5. Оборонительная тактика в футболе: пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. — К.: Олимп, лит., 2011г.
6. Теория и методика подготовки юных футболистов, Лапшин О.Б.М: Издательство, 2009г

Приложение 1

ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С БЕГОМ НА СКОРОСТЬ И БЫСТРОТУ РЕАГИРОВАНИЯ.

«БЫСТРО ПО МЕСТАМ»

Играющие разбиваются по командам и располагаются в общей, или отдельных шеренгах, в общем или отдельном круге, или в отдельных колоннах в виде квадрата. По сигналу- игроки команд разбегаются по площадке в разные стороны, а по второму сигналу- должны построиться в указанном месте. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«ТУННЕЛЬ»

Играющие делятся на две команды. Выбирают себе название, и встают парами, держась за руки (руки подняты вверх). Возле первой и последней пары ставятся предметы (кегли, набивные мячи и т.д.). По сигналу последняя пара бежит вперед, не расцепляя рук, по туннелю из поднятых рук и встает первой. Все остальные пары делают шаг назад. Как только последняя пара стала первой, бежит следующая пара и т.д. пока все не окажутся на своих местах. Выигрывает команда, быстрее закончившая задание.

«К СВОИМ ФЛАЖКАМ»

Играющие, разделившись на несколько команд (5-6 человек), становятся в кружки, начерченные по всей площадке. В центре каждого кружка- дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Все играющиеся, кроме стоящих с флажками, по сигналу разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Педагог дает сигнал, и играющие открывают глаза и бегут к своим флажкам, образуя кружок. Побеждает команда, построившаяся в кружок первой.

«КОМАНДА БЫСТРОНОГИХ»

Играющие делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, обегают их справа и возвращаются назад. Игрок- первый пересекший линию старта принести своей команде очко и становится в конец колонны. Далее бегут следующие игроки и т.д. Затем подсчитываются очки.

«БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ»

В стороне площадки ограничивают небольшое место- «льдину». Выбирают двоих водящих- «белых медведей», которые становятся на льдину. Остальные игроки- «медвежата», произвольно размещаются по площадке. По сигналу белые медведи, взявшись за руки, выбегают

с льдины и начинают ловить медвежат. Догнав кого-либо, белые медведи стараются соединить свободные руки так, чтобы настигнутый игрок очутился между ними. Пойманного водящие отводят на льдину, а сами опять идут на ловлю. Когда на льдине окажется двое пойманных, то они также берутся за руки и начинают ловлю медвежат. Игрок, пойманный последним, считается самым ловким и в следующий раз становится белым медведем, выбирая в пару любого.

«КАРАСИ И ЩУКА»

Играющие располагаются на одной стороне площадки. Это «караси». На середине стоит водящий-«щука». По сигналу караси перебегают на другую сторону, а щука старается поймать их. Пойманные 3-4 карася образуют «невод», берясь за руки, которые тоже салят карасей. Теперь караси перебегают на другую сторону через щуку и невод. Когда пойманных будет 8-10 человек, то они образуют «вершу»-коридор из двух шеренг. Теперь оставшиеся караси пробегают еще и вершу. Победитель- игрок, которого осалят последним.

«ГОЛОВА И ХВОСТ»

Играющие разбиваются по 5 человек, выстраиваются в затылок друг за другом и берутся за пояс впереди стоящего. Вся колонна- «змея», первый в колонне- «голова», а последний-«хвост». По сигналу голова должна поймать хвост, который ускользает. Смена мест происходит, когда голова осалит хвост. Если играющие расцепились, то водящие меняются.

«САЛКИ ПРОСТЫЕ»

Играющие свободно располагаются на ограниченной площадке. Выбираются двое водящих. По сигналу салки начинают осаливать игроков. Если кого-то осалили, то они меняются ролями с осаленными. Победитель- игрок, не разу не осаленный водящими.

«САЛКИ- ТУННЕЛЬ»

Играющие свободно располагаются на ограниченной площади. Выбирается водящий, который по сигналу начинает салить играющих. Того, кого он осалил, поднимает руку вверх, а ноги ставит на ширину плеч. Чтобы выручить осаленного нужно пролезть у него между ног. Если в этот момент их осалили, то они встают вместе. Когда водящий осалит четвертого игрока, то они меняются с ним ролями, при этом новый салка поднимает руку вверх и громко кричит «Я вода». Игра длится определенный промежуток времени.

«САЛКИ- ПРИСЕДАЛКИ»

Играющие свободно располагаются на ограниченной площади. Выбирается водящий, который по сигналу начинает салить играющих, которые спасаются от него приседая, не более 3 секунд. Салке нельзя сторожить присевшего игрока, но возможно отойти на три шага и громко сосчитать до трех, а после этого, если игрок не встал, может его осалить. Осаленный игрок становится салкой, при этом он поднимает руку вверх и громко кричит «Я, салка». Убегая от салки игрок может присесть не более трех раз, а на четвертый раз, водящий может его осалить. Победитель- игрок, ни разу не осаленный водящим.

«САЛКИ- ДАЙ РУКУ»

Играющие свободно располагаются на ограниченной площади. Выбирается водящий, который по сигналу старается осалить убегающего. Убегающий от салки может крикнуть кому-либо из партнеров: «Дай руку!». Если партнер успевает дать ему руку, то салка не имеет права их осалить. В этой игре не разрешается стоять парами для спасения от салки. Схватившись за руку, играющие могут держаться не более 4 секунд.

«ДРУЖНЫЕ ТРОЙКИ (ДВОЙКИ)»

Играющие делятся на 2-3 команды, которые в свою очередь делятся на пары или тройки. По сигналу, первый игрок бежит в обруче, обегает мяч и возвращается обратно. Затем к нему в

обруч влезает второй игрок, и они уже вдвоем обегают мяч и возвращаются. После этого, первый игрок вылезает из обруча и т.д. Так до тех пор, пока вся команда не выполнит задание. Выигрывает команда, первая закончившая задание.

«СОСТАВЛЕНИЕ ПОЕЗДА»

Играющие делятся на несколько равных команд по 5-6 человек в каждой. Команды строятся в колонну по одному за линией старта. По сигналу первый игрок бежит до определенного ориентира, возвращается и берет за руку второго игрока и бежит с ним и т.д., пока все игроки не присоединятся к цепочке. Выигрывает команда, первая закончившая задание. Во время бега играющим нельзя расцепляться.

«ВОЛК ВО РВУ»

Играющие- «козы» располагаются на лицевой линии. На расстоянии 10 м от нее находится «ров», шириной 1 м, в котором два волка. По сигналу играющим необходимо попасть на другую сторону площадки- «на пастбище», ПЕРЕПРЫГИВАЯ РОВ. Волки не выходя изо рва, стараются осалить, возможно, больше играющих. После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают играющие не пойманные ни разу, и те волки, которые за время всех перебежек осалили больше «коз».

«СТАРТ С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ»

Играющие разбиваются на две команды и располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

«ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ЗАЩИТНИКИ»

Игроки становятся парами лицом друг к другу. В центре- руководитель. Спиной к нему располагаются защитники, лицом- нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижения. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалось уйти от защитника большее количество раз.

«ДЕНЬ И НОЧЬ»

Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии спиной друг к другу. Одна команда- «день», другая «ночь». По сигналу руководителя, который говорит «день» или «ночь», названная команда убегает в свой дом на свою лицевую линию, а другая старается осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков противоположной команды.

«РУССКАЯ ЛАПТА»

Играющие делятся на две равные команды, выбирают капитанов. Затем жребием определяется команда, которая будет играть в поле. Другая располагается в городе. Необходимы мяч и бита. Команда, находящаяся в городе, устанавливает очередь для отбивания мяча. Подавальщик подбрасывает мяч, а первый игрок отбивает его битой как можно дальше в поле. После этого его задача- добежать до конца и обратно. Если удар был не удачный, то игрок может остаться в городе и ждать более удачного удара партнера. Игроки поля стараются поймать мяч в воздухе («Свечу») или схватить его с земли и осалить им перебегающих. Если удалось поймать свечу, то игроки города переходят в поле. Если же игрокам поля удается осалить мячом кого-нибудь из перебегающих, то они все бегут в город, а игроки города быстро бегут в поле и стараются осалить игроков противоположной команды, пока они не забежали в город. Таким

образом происходит борьба за овладение городом. Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за время игры.

«РЕГБИ»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются на линии нападения (на лицевых линиях напротив друг друга). По сигналу игроки устремляются к мячу, который располагается на середине площадки. Команда, овладевшая мячом, старается при помощи перебежек и передач занести мяч за лицевую линию соперника. Соперник мешает продвигаться нападению, сдерживая их руками и стремясь отнять мяч. Выигрывает команда, сумевшая за определенный отрезок времени, забросить наибольшее количество мячей. Возможно передвижение с мячом только за счет передач.

ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРЫЖКАМИ В ВЫСОТУ И ДЛИНУ.

«ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ»

Играющие- «зайцы» образуют круг диаметром 3-4 м- «огород». Внутри этого круга располагается водящий, который стоит в маленьком кругу диаметром 1-2 м. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь как можно ближе пробраться к маленькому кругу. А водящий -«сторож» бегает, не выбегая за линию большого круга, саля зайцев. Те, кого он осалил, идут в маленький круг. Спасти осаленных зайцев можно вытащив их за руку из круга. Игра заканчивается, когда водящий осалит пять зайцев.

«С КОЧКИ НА КОЧКУ»

Играющие образуют 4-5 команд и располагаются в командах в колонну по одному. От линии старта рисуются на расстоянии 60-80 см друг от друга 10-12 кругов, диаметром 25-30 см. По сигналу первые игроки начинают прыгать с кочки на кочку до стойки, затем они обегают стойку и возвращаются бегом обратно в свою команду. Игрок, прибежавший первым получает 5 очков, вторым- 4 очка, третий- 3 очка и т.д. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«БЕГУНЫ И ПРЫГУНЫ»

Играющие делятся на две команды. Одна- «прыгуны», другая- «бегуны». Прыгуны встают по периметру квадрата, а бегуны в центре квадрата. По сигналу бегуны начинают бегать по квадрату, а один из прыгунов впрыгивает в квадрат, и, прыгая на одной ноге, за 15 сек. Пытается осалить как можно больше бегунов. По истечению времени звучит сигнал, и прыгун возвращается в команду, а его место занимает другой прыгун. Игра продолжается до тех пор, пока все прыгуны не пройдут квадрат. Тогда команды меняются местами. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков, полученных за каждого осаленного игрока.

«ПРЫЖКАМИ К ФИНИШУ»

Играющие делятся на две команды, которые в свою очередь делятся на тройки. По сигналу две тройки прыгают к финишу на одной ноге. Тот, кто приходит к финишу последним- выходит из игры. Затем, когда все тройки пропрыгают, уже начинают прыгать двойки, , игрок пришедший к финишу последним в двойках, выходит из игры. После чего, прыгают по одному участнику. Выигравший приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«ПЕРЕМЕНА МЕСТ ПРЫЖКАМИ»

Играющие делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах площадки, принимая и.п.- присед руки на коленях. По сигналу игроки прыжками из низкого

приседа продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь противоположную линию противника. Побеждает команда, игроки которой соберутся за линией финиша первыми.

«УДОЧКА»

Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках . По сигналу он начинает крутить скакалку, а играющие стараются через нее перепрыгнуть не задев. Игрок, который задел скакалку, меняется ролями с водящим. Победитель-игрок ни разу не задевший скакалку.

«БЕГУНЫ-ПЯТНАШКИ»

Играющие делятся на две команды- «пятнашки» и «бегуны».Они встают в одну шеренгу на линии, одна команда перед другой (бегуны перед пятнашками). По сигналу они все бегут до определенной линии, но бегуны после нее начинают прыгать на одной ноге до своего дома. Пятнашки стараются осалить бегунов. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«ПРЫГАЮЩИЕ ВОРОБУШКИ»

Чертится круг 4-6 м диаметром. Выбирается водящий- «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные- «воробьи», которые находятся за кругом. По сигналу воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

«ЧЕХАРДА»

Играющие делятся на команды и становятся друг от друга в 5-6 шагах по прямой линии. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее, и опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разводя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго и т.д. Затем он выбегает вперед на 5-6 шагов и становится, согнувшись. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий с конца игрок. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

«ВЕРЕВОЧКА ПОД НОГАМИ»

Играющие делятся на две команды. У каждой команды впереди стоящих прыгалки. По сигналу первый игрок перепрыгивает скакалку обегает предмет и бежит обратно. Дает один конец скакалки второму игроку, и они проносят ее через всю колонну на расстоянии 10-15 см от пола. Далее бежит второй игрок и т.д. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С МЕТАНИЕМ НА ДАЛЬНОСТЬ И В ЦЕЛЬ

«ОХОТНИКИ И ЛИСЫ»

Играющие- «лисы», образуют круг, в центре которого водящий с мячом в руках- «охотник». По сигналу лисы разбегаются, а охотник пытается мячом выбить одного из играющих. Осаленная лиса становится охотником. Охотники, уже вдвоем передавая мяч между собой, выбивают лис. Если лисы смогут перехватить мяч, то они передают его между собой, поменявшись ролями. Игра длится определенное время, выигрывает команда, имеющая в плену больше игроков противника.

«ПОПАДИ МЯЧОМ В ЦЕЛЬ»

Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 4-6 м от линии старта напротив каждой колонны ставится булава.

У ног первых игроков на линии лежит мяч. По сигналу первые игроки, катя мяч по полу, стараются им попасть в булаву, бегут за мячом и передают его следующему игроку. Выигрывает команда, сумевшая опрокинуть булаву, большее количество раз.

«ОТОРВИ ХВОСТ»

Играющие делятся на две команды. Одна команда встает в квадрат в виде змейки, держась руками за пояс друг друга. Другая команда встает за квадрат. По сигналу эта команда пытается мячом выбить игрока, стоящего последним в змейке. Впереди стоящий игрок старается помешать это сделать, постоянно перемещаясь и поднимая руки. Если команде, располагающейся за квадратом, удалось выбить последнего в змейке, то выбитый выходит из квадрата. Игра продолжается до тех пор, пока не останется два игрока. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Играющие делятся на две команды- «охотники» и «утки». Охотники становятся по разные стороны, разбившись пополам на расстоянии 7-10 м. Утки произвольно располагаются в центре. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию, стараются осалить им уток, а те в свою очередь увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом выходит из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель- команда, дольше продержавшаяся в центре.

*Таблица 1.1. Образовательные результаты **физкультурно-спортивной направленности**.*

Программа: «Футбол- kids»

№	ФИ обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты					Личностные результаты
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД			Личностные УУД
					Умение осуществлять анализ, самоанализ	Умение самостоятельно выполнять работу	Умение слушать и слышать	Умение выступать перед аудиторией	Умение взаимодействовать в группе	Мотивация к учебной деятельности
		Теоретические знания в рамках УТП	Владение терминологией							
1.										
2.										

Таблица 1.2. Мониторинг определения результатов образовательной деятельности

Показатели	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Методы диагностик**
Предметные результаты			
Теоретическая подготовка	Теоретические знания ребенка в рамках учебно-тематического плана программы)	(Н) минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой)	Наблюдение.

	Владение терминологией	(Н) минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальных терминов) (С) средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой) (В) максимальный уровень (знание терминов и умение их применять)	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	(Н) минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем1/2 предусмотренных умений и навыков) (С) средний уровень (В) максимальный уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Наблюдение, задания в рамках игровых ситуаций
Метапредметные результаты			
Регулятивные УУД	Умение осуществлять анализ, самоанализ	(Н) минимальный уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при самоанализе, нуждается в помощи (С) средний уровень (осуществляет самоанализ при помощи педагога или родителей) (В) максимальный уровень (анализирует самостоятельно)	Наблюдение
Познавательные УУД	Умение самостоятельно выполнять работу	(Н) минимальный уровень обучающийся испытывает серьёзные трудности (С) средний уровень (выполняет работу с помощью педагога или родителей) (В) максимальный уровень (выполняет работу самостоятельно)	Наблюдение, анализ исследовательской работы

Коммуникативные УУД	Умение слушать и слышать	(Н) минимальный уровень умений (испытывает серьезные затруднения в восприятии информации) (С) средний уровень (В) максимальный уровень (активное слушание)	Наблюдение
	Умение выступать перед аудиторией	(Н) минимальный уровень умений (испытывает серьезные затруднения при выступлении) (С) средний уровень (выступление с помощью) (В) максимальный уровень (не испытывает трудности при выступлении)	Наблюдение
	Умение взаимодействовать в группе	(Н) минимальный уровень умений (испытывает серьезные затруднения) (С) средний уровень (участие во взаимодействии с помощью) (В) максимальный уровень (не испытывает трудности при взаимодейтсвии в группе, принимает точку зрения собеседника)	Наблюдение
Личностные результаты			
Личностные УУД	Мотивация к учебной деятельности	(Н) минимальный уровень мотивации (С) средний уровень мотивации (В) максимальный уровень мотивации	Наблюдение

МАОУ ДО ЦТИР № 1, Красилова Ирина Валерьевна, ДИРЕКТОР
08.09.2022 11:24 (MSK), Сертификат 3044400078AD669A482A7AE55287D95A