МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«ИМПУЛЬС» Г. СОСЕНСКИЙ» КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА

КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ 249711,

Калужская область, Козельский район, г. Сосенский, ул.

Машиностроителей, д. 1а.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**НА ТЕМУ: «200 УПРАЖНЕНИЙ 1 ГОДА**

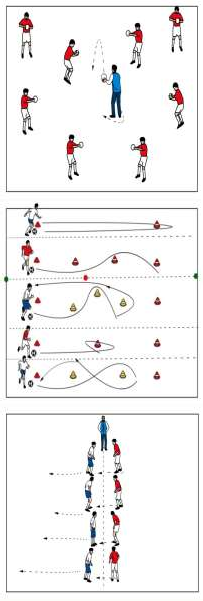
**ОБУЧЕНИЯ В ФУТБОЛЕ».**

**Методическую разработку выполнил:**

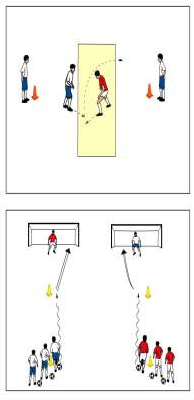
**Тренер-преподаватель: Снежко Алексей Алексеевич**

**г. Сосенский-2022**

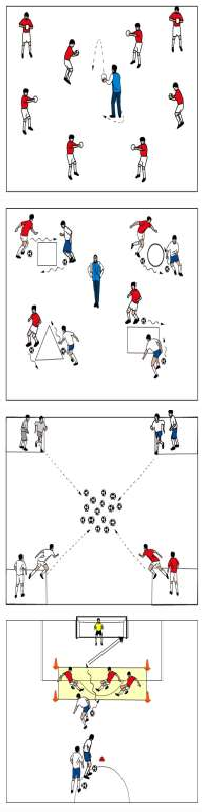
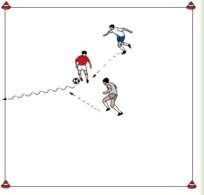
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.2** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» завести мяч в широкие ворота**  На одной площадке 15×10 м. играют 2 игрока. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. После этого в игру вступает другая пара игроков. |
| **II** |  | **10 мин. I.3.1** | **2.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №1 »**   1. И.п.- стойка ноги вместе, мяч в руках у груди. Наклоняясь вперед скатывать мяч по телу до земли и обратно. 2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на ладони вытянутой вперед руки. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 3. Стоя, бросить мяч одной рукой вверх и поймать его той же рукой. 4.Стоя подбрасывать мяч обеими руками вверх, а ловить поочередно, то левой, то правой.   5.Стоя подбрасывать мяч вверх то левой то правой рукой, а ловить обеими. 6.Сидя подбросить мяч и поймать его лежа на спине, и наоборот.  7. Стоя согнувшись покатить мяч между ног и поймать в падении. 8.В ходьбе катить мяч между ног правой и левой рукой. |
| **III** |  | **10 мин. II.4.5** | **3.К.Т.Б. Эстафета с ведением мяча**   * Ведение мяча по прямой правой, туда и обратно. * То же левой. * Ведение мяча «змейкой» туда и обратно по прямой правой. * То же левой. * Ведение мяча «зигзагом» туда, обратно по прямой. * Ведение мяча «улиткой» туда, обратно по прямой правой. * То же левой. * Ведение мяча «восьмёркой» туда и обратно. * То же левой.   Дистанция ведения 6-8 м. в одну сторону. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.11** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Вороны и воробьи »**  Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии лицом (спиной к друг другу, сидя, лежа и т.д.). Одна команда - «вороны», другая - «воробьи». По звуковому сигналу тренера названная команда убегает в свой  «дом» за лицевую линию. Другая же команда стремиться их догнать и осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков, нежели команда соперников.  Расстояние от средней линии до линии «дома» 12 м. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.2** | **5.К.Т.Б. Игра « Волк и овцы »**  На площадке 12×12 м. водят мяч игроки «овцы», по свистку тренера на площадку вбегает водящий «волк» и старается как можно быстрее выбить мячи у играющих. После каждого кона водящий меняется. В конце игры отмечаются самые проворные  «волки» и неуловимые «овцы». |



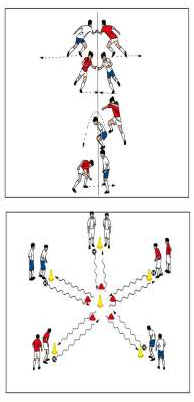
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.1** | **1.Те.Та.Б. Игра « Линейный футбол »**  Площадка 15х10 м. Участвуют 2 команды. В каждой команде игрокам присваиваются номера по порядку. Цель каждой команды пробить мяч через линию другой команды, которые должны защищать свою линию. У тренера мячи, которые тренер бросает в поле и выкрикивает номер игроков, которые выбегают и стараются забить гол. Выигрывает команда, забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.2.1** | **2. П.С.Б. Эстафета « С мячом в руках »**   * бег с мячом в руках спиной вперед, обратно лицом. * катить 2 мяча зигзагом, бег обратно с 2-мя мячами в руках. * бег с бросками мяча вверх и ловлей в движении 4 раза. * баскетбольное ведение мяча правой рукой туда, левой обратно. * бег с 3-мя мячами в руках туда и обратно. * прыжки на правой с 2-мя мячами в руках туда, на левой обратно.   Дистанция бега 8 м. в одну сторону. |
| **III** |  | **10 мин. II.3.1** | **3.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №1 »**   1. Подбить мяч вверх подъемом правой ноги, поймать мяч руками. 2. Подбить мяч вверх подъемом левой ноги, поймать мяч руками. 3. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно правым-земля-левым, поймать мяч руками. 4. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно левым-земля-правым, поймать мяч руками. 5. Подбить мяч вверх бедром правой ноги, поймать мяч руками. 6. Подбить мяч вверх бедром левой ноги, поймать мяч руками. 7. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром, поочередно правым и левым, поймать мяч руками. 8. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром, поочередно левым и правым, поймать мяч руками. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.8** | **4.П.С.Б .Подвижная игра « Волк во рву »**  Играющие «козы» располагаются на лицевой линии, на расстоянии 6м. от рва шириной 2м. и длиной 8 м, в котором находится «волк».По сигналу играющие по очереди стараются пробежать на другую сторону площадки - на «пастбище».  «Волк» в это время, не выходя из -за рва старается осалить пробегающего. После 2-4 перебежек выбираются новые  «волки».Выигрывают «козы»,не пойманные ни разу, и «волки», которые осалили больше «коз». |
| **V** |  | **10 мин. II.1.1** | **5.К.Т.Б. Игра « Гонка с ударами по воротам »**  Расстояние от ворот 15 м. В игре участвует 2 команды. Один из игроков встает в ворота соперника. Остальные идут к исходной точке, каждый со своим мячом. Первый игрок ведет мяч и наносит удар. Второй игрок стартует, как только первый пробил по воротам. За каждый забитый гол дается по очку.  Выигрывает команда, набравшая больше всех очков. Игроки стартуют из разных положений. Вратари меняются после каждого кона. |



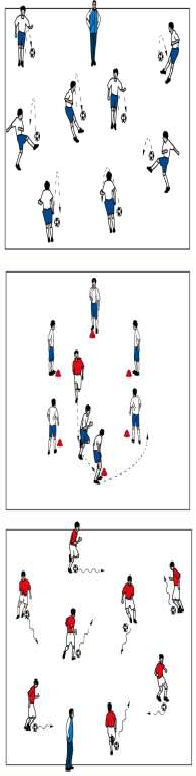
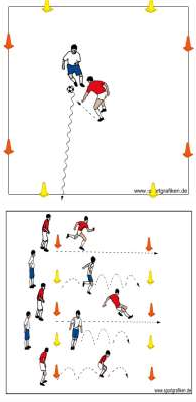
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.1** | **1.Те.Та.Б. Футбол « Индивидуальный »**  **( завести мяч за линию)**  Участвуют на одной площадке 3 игрока, каждый играет сам за себя. Гол засчитывается, если игрок завёл мяч за линию ворот и остановил мяч подошвой. На площадке 4-ро ворот из конусов по 15 м. |
| **II** |  | **10 мин. I.3.2** | **2.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №2 »**  1.Набивать мяч одной рукой на месте кулачком (правой, левой). 2.То же поочередно.   1. Подбрасывать мяч и ловить в движении. 2. Подбрасывать мяч и ловить в движении спиной вперед. 5.На месте и в движении вращение мяча вокруг туловища. 3. Вращение мяча между ног по земле «восьмеркой». 4. На месте подбросить мяч вверх и считать вслух, выполнить как можно больше хлопков в ладоши, поймать мяч. 5. На месте подбросить мяч вверх, выполнить 2 хлопка под ногой (правой, левой) и поймать мяч. |
| **III** |  | **10 мин. II.5.3** | **3.К.Т.Б. Игра « Кошки – мышки »**  Игра проходит парами, у каждого мяч. Салки с мячом по геометрическим фигурам (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг). Через 30 сек. смена фигур по кругу. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.10** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Укради мяч »**  Игровая площадка 14×14 м.  Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах». По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Играют установленное время  – 1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей**.** |
| **V** |  | **10 мин. II.2.1** | **5.К.Т.Б. Игра « Крабы »**  В игре участвуют 2 команды. У одной команды мячи, которые они поочередно ведут, обыгрывая соперников и стараются забить гол. Другая команда старается, находясь в положении  «краба» (на руках и ногах) защитить свои ворота. После 2-ух атак каждого игрока, происходит смена ролей. Выигрывает команда забившая большее количество голов.  Зона «крабов» 12 ×4 м. |



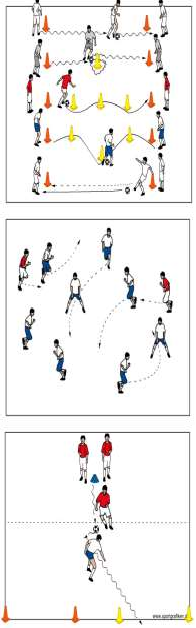
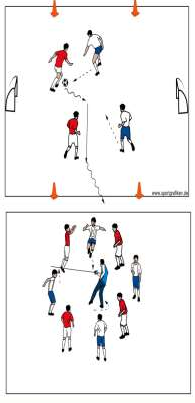
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.7** | **1. Те.Та.Б. Футбол «2×2» в мал. ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением мяча. 2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.2.2** | **2.П.С.Б. ОРУ в парах**   * перетягивание на свою сторону (правой, левой рукой) * выбивание из равновесия (на правой, на левой ноге) * прыжок и пролезание * выталкивание на сторону соперника * наступание на ногу * выкруты не разрывая рук (вправо и влево) * догонялки ( старты из разных исходных положений ) * передвижение «тачка» (по очереди) * суммарный прыжок (одинарный, тройной) * равновесие держась за руки «ласточка» |
| **III** |  | **10 мин. II.4.4** | **3. К.Т.Б. Эстафета « Звездочка »**  **-** ведение мяча по прямой   * ведение мяча подошвой лицом вперед(правой, левой) * перекатывание мяча подошвой боком(правой, левой) * перекатывание мяча подошвой спиной вперед (правой,левой) * перебор мяча с ноги на ногу лицом вперед * перекатывание мяча подошвой двумя поочередно вперед * перекатывание мяча подошвой двумя поочередно назад * ведение мяча по прямой с «улиткой» Дистанция ведения мяча 7 м. в одну сторону |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.3** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Морской бой »**  Игра проводится на площадке 20×15 м. с расставленными конусами (8-12 шт.). Задача одной команды сбивать конусы (мяч в руках), а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 20-30 сек, после чего по сигналу тренера все  останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов. |
| **V** |  | **10 мин. II.1.2** | **5.К.Т.Б. Ведение с обводкой конусов и удар в малые ворота**   * ведение мяча, обводка конусов «змейкой», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов «восьмерка», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов зигзагообразно, удар по воротам   Дистанция ведения 6-8 м. |



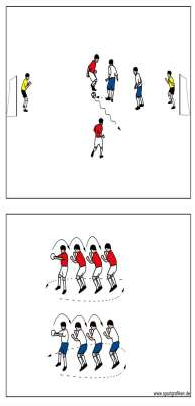
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.10** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» завести мяч в 2-е ворот (горизонталь- вертикаль)**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача одного обыграть и завести мяч в желтые ворота, другого в красные. Дуэль длится 20 сек., выигрывает игрок, который завел большее количество мячей, нежели соперник. После чего соревнуется другая пара игроков. |
| **II** |  | **10 мин. I.2.6** | **2.П.С.Б. Эстафета «Передвижения»**   * бег лицом, обратно спиной * прыжки на правой, обратно на левой * каракатица лицом, обратно спиной * прыжки на двух лицом, обратно спиной * прыжки зайчьи * прыжки лягушкой |
| **III** |  | **10 мин. II.3.1** | **3.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №1 »**   1. Подбить мяч вверх подъемом правой ноги, поймать мяч руками. 2. Подбить мяч вверх подъемом левой ноги, поймать мяч руками. 3. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно правым-земля-левым, поймать мяч руками. 4. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно левым-земля-правым, поймать мяч руками. 5. Подбить мяч вверх бедром правой ноги, поймать мяч руками. 6. Подбить мяч вверх бедром левой ноги, поймать мяч руками. 7. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром, поочередно правым и левым, поймать мяч руками. 8. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром, поочередно левым и правым, поймать мяч руками. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.16** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Второй лишний »**  Из играющих выбирают двух игроков, догоняющего и убегающего, а остальные игроки становятся по кругу(d - 6 м), лицом в центр круга. По сигналу тренера догоняющий должен осалить убегающего, который, спасаясь, может встать перед каким-нибудь игроком. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался «лишним» и стоит сзади вторым. Если салке удалось осалить убегающего до того, как он встал к игроку, то они меняются ролями. В конце игры отмечаются наиболее внимательные и быстрые игроки. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.1** | **5.К.Т.Б. Упражнения с мячом в ногах « Комплекс №1 »**   1. Подскоки двумя ногами, перепрыгивая через мяч боком в сторону влево - вправо; 2. Круговые движения мяча подошвой на месте правой, затем левой ногой; 3. Перекатывание мяча подошвой, поочередно правой и левой ногой шагом лицом вперед; 4. Перекатывание мяча подошвой боком шагом правой, а затем левой ногой; 5. Перебор мяча с ноги на ногу на месте; 6. Перебор мяча с ноги на ногу в движении лицом вперед; 7. Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней стороной стопы на месте правой, а затем левой ногой; 8. Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней стороной стопы в движении правой, а затем левой ногой. |



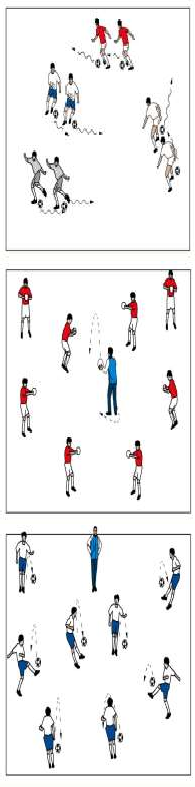
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.3** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» - комбинированный**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением  мяча.  2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.5** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Удочка »**  Играющие образуют круг ( d – 6 м. ) тренер внутри круга вращает «скакалку». Играющие подпрыгивают на месте, стараясь чтобы их не задела «скакалка». Осаленный игрок начисляется штрафным очком. Выигрывает тот, у кого меньше всех штрафных очков. |
| **III** |  | **10 мин. II.4.1** | **3.К.Т.Б. Эстафета « Встречная №1 »**   1. Ведение мяча правой по прямой с остановкой 2. Ведение мяча левой по прямой с остановкой 3.Ведение мяча «улиткой» правой   4.Ведение мяча «улиткой» левой 5.Ведение мяча «змейкой» правой   1. Ведение мяча «змейкой» левой 2. Ведение мяча «зигзагом» правой 8.Ведение мяча «зигзагом» левой   Дистанция ведения 10 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.20** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Салки с выручалками »**  Игровая площадка 15×12 м.  Из играющих выбирается 1-3 водящих, которые догоняют и салят игроков в поле, осаленный игрок останавливается, ставит ноги врозь и вытягивает руки в стороны. Любой из играющих может его выручить, если пролезет между его ног. Играют установленное время и, если на площадке остались бегающие игроки, то водящие – проиграли, если же все «заморозились», то водящие- выиграли. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.13** | **5.К.Т.Б. Обыгрыш и заведение мяча в 2-е ворот**  Нападающий с мячом старается обыграть защитника, который действует строго в зоне и завести мяч в желтые, либо красные ворота. За каждый гол присуждается 1 – очко.  Если защитник отбирает мяч, то он становится нападающим, а нападающий защитником. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |



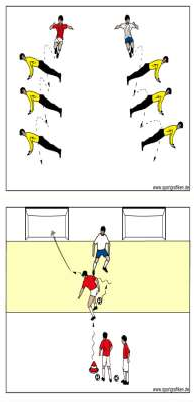
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.9** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» + вратари**  Площадка 15×12 м.  2 тайма по 6 минут, смена вратарей через 2 минуты, Все игроки поочередно выступают в роли вратаря.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. |
| **II** |  | **10 мин. I.2.5** | **2.П.С.Б. Эстафета «Гонка мячей в колонне»**   * передача мяча сверху, обегание игроков справа * передача мяча снизу между расставленных ног, обегание игроков слева * передача мяча снизу – сверху, обегание « змейкой » между игроков * передача мяча с поворотом туловища направо – налево, проползание между расставленных ног игроков * передача мяча с поворотом туловища налево – направо, прыжки «чехарда» через спину игроков |
| **III** |  | **10 мин. II.5.18** | **3.К.Т.Б. Игра «Светофор»**  Играющие медленно ведут мяч на площадке 20×20 м. по заданию тренера (правой, левой) стараясь не сталкиваться друг с другом, при этом они должны поднимать голову и видеть сигналы тренера:  Поднятая вверх красная фишка – сигнал для остановки (заранее определенным способом)  Поднятая вверх желтая фишка – сигнал для ускорения |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.7** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Лиса и куры »**  Из играющих выбирается водящий- «лиса», все остальные-  «куры»,которые располагаются на «жердочках»  (гимнастические скамейки).По сигналу тренера «куры» начинают перебегать с одной скамейки на другую, зарабатывая за одну перебежку 1 фишку, которую дает тренер. «Лиса» же ловит игроков, находящихся на земле, «кур», стоящих на  скамейках, салить нельзя. У пойманных игроков «лиса», наоборот, отнимает 1 фишку. Выигрывают игроки, набравшие большее количество фишек. Игровая площадка 15×15 м. |
| **V** |  | **10 мин. II.1.3** | **5.К.Т.Б. Игра « Рывок к мячу »**  В игре участвуют две команды и вратарь. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам. Расстояние от ворот 15-20м. Тренер с мячами занимает позицию в центре между шеренгами. Тренер направляет мяч, и игроки команд из различных исходных положений стартуют и устремляются к мячу.  Первый коснувшийся мяча игрок – нападающий, который стремиться забить гол, второй – защитник, который старается противодействовать. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |



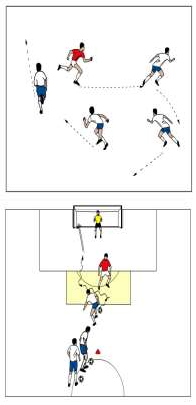
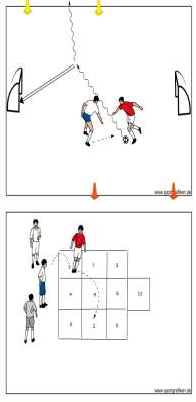
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.5** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» завести мяч в 2-е любых ворот**  **( Вызов номеров )**  Игровая площадка 20×15 м. Две команды – соперники  выстраиваются друг против друга и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет 2 любых номера и поочередно  посылает мячи в поле. Каждый из игроков старается овладеть мячом и завести его в одни из 2-ух любых ворот. За это начисляется – 1 балл. Выигрывает команда набравшая большее количество баллов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.1** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Вышибалы в кругу »**  Играющие делятся на две равные команды. Одна команда располагается по кругу (d - 8 м.), другая внутри круга.  Стоящие игроки по кругу получают мяч и стараются броском вышибать противников. Игра длится 1 мин. и подсчитывается количество осаленных игроков. Далее игроки меняются ролями и игра продолжается. Выигрывает команда, которая  наименьшее количество раз была осалена. Мяч, пойманный слету «свеча» + 1 очко игрокам внутри круга. |
| **III** |  | **10 мин. II.5.7** | **3.К.Т.Б. Игра « Тень »**  Игровая площадка 20×20 м. Играющие делятся на пары, один из которых «ведущий», другой «ведомый». «Ведущий» игрок начинает вести мяч разными способами, со сменой ритма и направления движения, а «ведомый» старается как его «тень» все за ним повторить. Через 30 сек. игроки меняются ролями и игра продолжается. Выигрывают игроки успевающие копировать партнера. Далее пары меняются, пока каждый не сыграет друг с другом. Упражнения в движении чередовать с упражнениями на месте лицом друг к другу. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.3** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №3 »**   1. На месте и в движении подбросить мяч вверх, ловить в прыжке отталкиваясь одной ногой (правой, левой). 2. То же отталкиваясь двумя ногами. 3. На месте подбросить мяч, присесть-встать, поймать мяч. 4. Стоя на месте, подбросить мяч вверх, ловить мяч в положении стоя на коленях и наоборот. 5. Стоя подбросить мяч вверх за голову, поворот на 180 гр. и поймать мяч. 6. Прыжки сидя на мяче в движении.   7..На месте подбросить мяч вверх, выполнить 3 хлопка ( 2 под ногой правой и левой) и 1 за спиной, поймать мяч.  8.Из- за спины выбросить мяч, поймать перед собой. |
| **V** |  | **10 мин. II.3.2** | **5.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №2 »**   1. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно правым-левым, поймать мяч руками. 2. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно левым-правым, поймать мяч руками. 3. Подбить мяч вверх бедром, поочередно правым и левым, поймать мяч руками. 4. Подбить мяч вверх бедром, поочередно левым и правым, поймать мяч руками. 5. Подбить мяч вверх в комбинации: бедро-земля-подъем правой ноги и поймать мяч руками. 6. Подбить мяч вверх в комбинации: бедро-земля-подъем левой ноги и поймать мяч руками. 7. Подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками.   8 . Подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. |



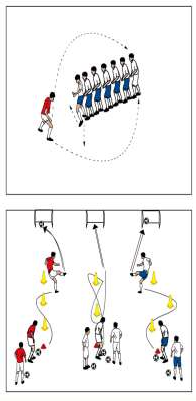
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.11** | **1.Те.Та.Б. Футбол «1×1» + 2 вратаря в открытые ворота**  На площадке 30×15м. играют в футбол 1×1 + 2 вратаря, (ворота сквозные 2×5м.) забивать голы можно с любой стороны. Игра длится до забитого гола, после чего вратари меняются ролями с игроками. Пары - соперники постоянно меняются, игры проходят одновременно на 2-ух площадках. |
| **II** |  | **10 мин. I.2.4** | **2.П.С.Б. Эстафета « Тачки и Буратино »**  **-** перешагивание через партнеров   * обегание партнеров «змейкой» лицом вперед * обегание партнеров «змейкой» спиной вперед * разворот на 180 гр. «тачек» * перепрыгивание через партнеров * пролезание под партнерами * перепрыгивание и пролезание |
| **III** |  | **10 мин. II.2.15** | **3.К.Т.Б. Обыгрыш и забивание в 2-е малых ворот**  Нападающий с мячом старается обыграть защитника, который действует строго в зоне и забить мяч в любые ворота. За каждый гол присуждается 1 – очко.  Если защитник отбирает мяч, то он становится нападающим, а нападающий защитником. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.9** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Сорви манишку »**  Игровая площадка 15×15 м. Каждый играющий за пазуху  (за спиной) заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как  «хвост» и заходит в поле. По сигналу тренера каждый  стремится сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими. |
| **V** |  | **10 мин. II.4.3** | **5.К.Т.Б. Эстафета « Круговая »**  Участвуют 2 команды каждый со своим мячом. Команды выстраиваются в 2 ряда между трассами лицом в противоположенную сторону. По свистку тренера первый  игрок каждой команды ведет мяч по кругу по часовой стрелке, начиная справа от себя. Как только он прошел свой круг эстафету принимает следующий игрок. Когда один из игроков догоняет соперника, его команда побеждает. Расстояние слаломных линий 15м. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.4** | **1.Те.Та.Б. Футбол «1×1» - комбинированный (ворота смежные)**  Размеры площадки 15×15 м.  На площадке 4 ворот - двое малых и двое ворот из конусов по 6м. В малые ворота соперника надо забивать, а в большие заводить. Поощряются творчество, нестандартные решения,  инициативность, смена направления атаки, желание забить гол.  Через 30 сек. игры на площадку заходит играть другая пара  игроков. За заведенный мяч начисляется 2 очка, за забитый 1 очко. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.31** | 1. **П.С.Б. Подвижная игра «Классики»**   Каждый игрок играет сам за себя и старается прыгать в обозначенные квадраты толчком двух ног по порядку 1,2,3, и т.д. Выигрывает тот, кто дойдет до десяти. Нельзя наступать на разделительные линии и сдвигаться с места после приземления. Варианты:   * + прыжки на левой ноге   + прыжки на правой ноге   + прыжки с одной на другую |
| **III** |  | **10 мин. II.5.23** | **3.К.Т.Б. Игра «Выход из окружения»**  На площадке 30×30м. играют 2 команды (4×4). Игроки с  мячами располагаются в кругу и по сигналу тренера стараются вывести мячи за пределы квадрата. За успешный вывод мяча игроку начисляется 1 балл. Игроки без мячей осуществляют отбор мяча и заведение его в круг, за которое игроку начисляется 2 балла. После каждого кона, команды меняются ролями. Выигрывают игроки набравшие большее количество баллов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.12** | **4. П.С.Б. Подвижная игра « Бегуны »**  Играют две равные команды. Одна команда находится в поле 10×10 м. и убегает от салки команды соперника. Игра длится 15-20 сек., после чего подсчитывается количество осаленных. Затем в поле заходит другая команда, которую тоже догоняет и салит игрок противоположенной команды. Все игроки должны  сыграть в роли салки. Выигрывает команда, осалившая большее количество игроков соперника. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.3** | **5.К.Т.Б. Игра « Лучший нападающий »**   1. Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне и нанести удар по воротам. 2. Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне, затем вратаря и забить мяч в ворота. 3. Нападающий старается обыграть 2-ух защитников (которые держатся за руки и им нельзя разрываться) в определенной зоне, и забить мяч в ворота.   Защитник, отобравший мяч становится нападающим, а нападающий, защитником. Выигрывает нападающий, забивший большее количество голов. |

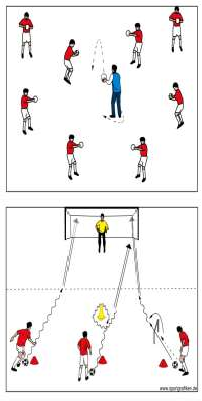


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.19** | **1.Те.Та.Б. Игра «2х2» с заведением в 3-е ворот**  На площадке 15×15м. играют 2 команды, каждая защищает и атакует 3-е ворот. Двое ворот, находящихся по центру - общие. Гол (заведение мяча) в каждые из ворот оценивается в 1 балл. Выигрывает команда набравшая большее количество баллов.  Игра проходит на 2-ух площадках одновременно. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.4** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Коршун и наседка »**  Играющие ребята встают в колонну по одному. Первый в колонне - «наседка», остальные - «цыплята». Выбирается  «коршун», который по сигналу пытается осалить последнего  «цыпленка» в колонне. «наседка» же , вытянув руки в стороны мешает ему это сделать, ей помогают «цыплята», которые держатся за пояс впереди стоящего и стараются не расцепляться. Играют определенное время (около 30 сек.), после чего определяется победитель. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.10** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №1**   * ведение мяча, обводка конусов «змейкой», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов «восьмерка», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов зигзагообразно, удар по воротам   Дистанция ведения 6-8 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.52** | **4.П.С.Б. Подвижная игра «Пионербол»**  На площадке 20×10м. играют «4 на 4» по правилам пионербола, стараясь руками перекинуть мяч через ворота на сторону соперника, чтобы он не поймал его. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.17** | **5.К.Т.Б. Обыгрыш «1 на 1» с ударом по воротам**  Защитник от линии ворот начинает ведение мяча до конуса и отдает передачу на нападающего, который старается обыграть защитника и забить гол в ворота, которые защищает вратарь. После каждой атаки роли игроков меняются, также после 2-ух атак пары – соперники и вратарь заменяются. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.6** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» в мал. выдвинутые ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( из-за боковой, из-за лицевой ) может осуществляться ведением мяча.  2 игры с разными командами по 6 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.24** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Невод »**  Игровая площадка 15×10 м.  Все играющие – «рыбки», кроме 2-х водящих –«рыбаков». Рыбаки, взявшись за руки, бегают за рыбками. Осаленный игрок становится водящим – «рыбаком». Они уже втроем,  взявшись за руки, догоняют убегающих «рыбок». Поймав еще одного, четверка разделяется на две пары догоняющих и т.д. пока не останется последняя «рыбка» - победитель. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.6** | **3.К.Т.Б. Игра «Переправа через зону»**  Соревнуются 2 команды по 4 игрока в каждой, атакует поочередно одна команда стараясь обыграть соперника 1 в 1 и переправиться на противоположную сторону. Если это сделать удалось, партнер по команде с противоположной стороны продолжает атаку. Если игрок не сумел пройти зону, он остается её защищать, и теперь уже соперник начинает свои атаки. За каждый удачный проход команде начисляется 1 балл. Выигрывает команда набравшая большее количество баллов.  Зона 6×6 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.12** | **4.П.С.Б. ОРУ в парах с мячом**   * передача мяча над головой и между ног * передача мяча с поворотом туловища (справа и слева) * передачи 2-мя руками от груди и приседание * передачи 2-мя руками из-за головы с отскоком и поворот на 360 гр. (вправо и влево) * передачи одной рукой от плеча (правой, левой) и отжимание * поочередное выбивание мяча * повторение действий партнера (поочереди) |
| **V** |  | **10 мин. II.5.24** | **5.К.Т.Б. Игра «Теннисбол»**  На площадке 12×6м. играют «1 на 1». Игроки ударом с рук посылают мяч на сторону соперника через барьеры и ловят мяч руками. Если мяч не пойман слёту, гол засчитывается в пользу подающего, а если мяч улетел в аут (за линию площадки), гол засчитывается в пользу принимающего. Выигрывает игрок забивший большее количество голов. |

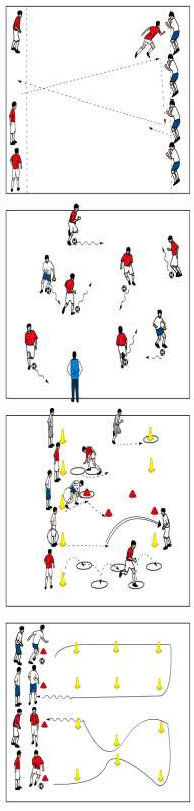
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.13** | **1.Те.Та.Б. Игра 1х1 с заведением в 2-е ворот по диагонали**  На площадке 15×12м. играют 2 игрока друг против друга. Каждый защищает и заводит мяч в двое ворот по диагонали. Игра длится около 20 сек., после чего на площадку заходит другая пара играющих. Выигрывают игроки, которые забили (завели) большее количество мячей в ворота соперников. |
| **II** |  | **10 мин. I.3.2** | **2.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №2**  1.Набивать мяч одной рукой на месте кулачком (правой, левой). 2.То же поочередно.   1. Подбрасывать мяч и ловить в движении. 2. Подбрасывать мяч и ловить в движении спиной вперед. 5.На месте и в движении вращение мяча вокруг туловища. 3. Вращение мяча между ног по земле «восьмеркой». 4. На месте подбросить мяч вверх и считать вслух, выполнить как можно больше хлопков в ладоши, поймать мяч. 5. На месте подбросить мяч вверх, выполнить 2 хлопка под ногой (правой, левой) и поймать мяч. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.11** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №2**  **-** Ведение по прямой и удар по воротам   * Ведение «улитка» и удар по воротам * передача под барьером, прыжок через барьер, ведение и удар по воротам |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.2** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Скорая помощь »**  Из играющих выбирают 1-3 водящих-«вирусы», которые догоняют и салят «здоровых» играющих. Осаленный игрок  «заболевает» и садится на землю, чтобы его вылечить нужно одновременно двум играющим взять его за руки и отвезти в  «больницу», после чего игра снова продолжается. Когда 3-ка передвигается до «больницы», она включает «сирену» - издает похожий звук и водящие не могут в этот момент салить. Игра проходит определенное время (около 1 мин.) и если на поле остаются «здоровые» игроки, то «вирусы» проиграли. Игровая площадка 15×15 м. |
| **V** |  | **10 мин. II.3.2** | **5.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №2 »**   1. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно правым-левым, поймать мяч руками. 2. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно левым-правым, поймать мяч руками. 3. Подбить мяч вверх бедром, поочередно правым и левым, поймать мяч руками. 4. Подбить мяч вверх бедром, поочередно левым и правым, поймать мяч руками. 5. Подбить мяч вверх в комбинации: бедро-земля-подъем правой ноги и поймать мяч руками. 6. Подбить мяч вверх в комбинации: бедро-земля-подъем левой ноги и поймать мяч руками. 7. Подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками.   8 . Подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. |



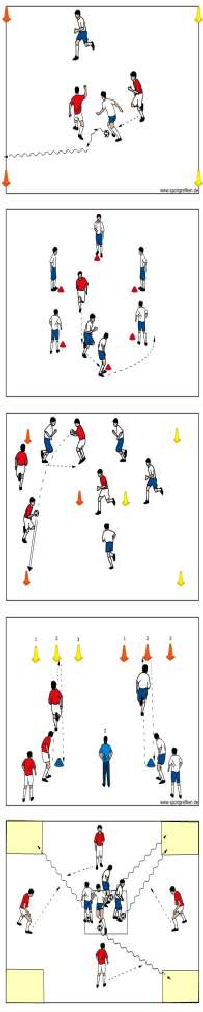
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.4** | **1. Те.Та.Б. Игра « 1×1 » ведение мяча через ворота -**  **( Вызов номеров )**  Игра проходит на площадке 15×20 м.с расставленными конусами «воротами». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и посылает мяч на игровое поле.  Названные игроки стараются как можно быстрее завладеть мячом и с ведением пройти возможно большее количество  ворот за 20 сек. Выигрывают игроки, которые прошли больше ворот.  **Варианты:** одновременно участвуют 2 пары игроков. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.27** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»**  Чертится круг диаметра 4-6м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в центре 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 «воробей», садится в центр круга и помогает кошке ловить остальных. Когда кошка поймает 3-4 воробья,  выбирается новая кошка из числа не пойманных «воробьев». Игра начинается сначала и побеждает тот, кого ни разу не поймали. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.6** | **3.К.Т.Б. Игра «Король пенальти»**  Играющие по очереди пробивают пенальти и выступают в роли вратаря. Выигрывают игроки забившие большее количество голов, а также вратари отразившие большее количество мячей. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.10** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Укради мяч »**  Игровая площадка 14×14 м.  Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах». По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Играют установленное время  – 1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей**.** |
| **V** |  | **10 мин. II.2.12** | **5.К.Т.Б. Игра « Гонка с преследованием »**  Все играющие делятся на пары. Нападающий с мячом располагается в 18м. от ворот, а защитник позади его на 2м. По свистку тренера нападающий стремится оторваться от защитника и нанести удар не ближе 8 м. от ворот. Защитник противодействует и старается отобрать мяч. После каждой атаки роли игроков меняются. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.10** | **1.Те.Та.Б. Футбол – комбинированный «1х1» .**  На площадке 15×10м. играет одна пара игроков. Один игрок заводит мяч за линию ворот соперника, другой забивает в  малые ворота. После забитого (заведенного) мяча игроки  меняются ролями. После 2-ух атак на площадку заходит играть другая пара игроков. Выигрывает игрок забивший большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.13** | **2. П.С.Б. Подвижная игра « Вызов »**  Площадка 20×15 м. Играющие делятся на 2 команды и располагаются за линией своего дома, как показано на рисунке. По очереди один игрок выходит к противоположной команде, которая вытягивает руки ладонями наружу и вызывает любого игрока пуститься за ним вдогонку, если 3- е касание (хлопок) пришлось по его руке. Если вызванный игрок догнал и осалил соперника, не успевшего убежать, до линии своего дома, то он получает очко, если нет, очко присуждается сопернику.  Выигрывает команда набравшая большее количество очков. |
| **III** |  | **10 мин. II.5.6** | **3.К.Т.Б. Игра « Полицейские и воры »**  Играющие располагаются на площадке 20×15 м. у каждого мяч. Из играющих выбирают 2-3 водящих, которые стараются не теряя мяча из под контроля осалить убегающих с мячом.  Осаленный игрок становится новым водящим. Выигрывают игроки, которые меньшее количество раз были водящими. **Варианты:**   * игра продолжается до последнего не осаленного игрока. * игра команда на команду |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.3** | **4.П.С.Б. Эстафета « С обручами »**   * Бег до обруча, пролезть в него (с ног до головы) и вернуться. * Бег до обруча, пролезть в него (с головы до ног) и вернуться. * « Переправа » с 2-мя обручами, обратно обычный бег. * Раскладывает один, а собирает обручи другой. * То же самое, только наоборот. * Броски обручей партнеру и смена мест. * Прыжки « с кочки на кочку ». * Бег с наступанием в обруч правой ногой. * Бег с наступанием в обруч левой ногой. Дистанция бега 6-8 м. в одну сторону. |
| **V** |  | **10 мин. II.4.2** | **5.К.Т.Б. Эстафета « Слаломная дорожка » ( Встречная )**   * ведение мяча по прямоугольнику * ведение мяча по прямоугольнику «змейкой» * ведение мяча по прямоугольнику «зигзагом» * ведение мяча «конвертом» Дистанция ведения мяча 15 м. |

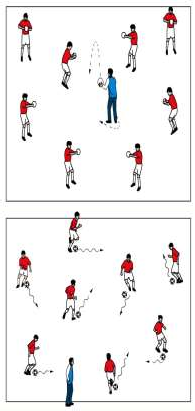
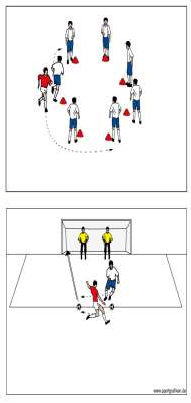


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.11** | **1.Те.Та.Б. Игра «2х2» с 2-мя широкими воротами**  На площадке 20×15 м. играют 2 команды по два игрока в каждой. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.16** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « 2 - ой лишний »**  Из играющих выбирают двух игроков, догоняющего и убегающего, а остальные игроки становятся по кругу(d - 6 м), лицом в центр круга. По сигналу тренера догоняющий должен осалить убегающего, который, спасаясь, может встать перед каким-нибудь игроком. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался «лишним» и стоит сзади вторым. Если салке удалось осалить убегающего до того, как он встал к игроку, то они меняются ролями. В конце игры отмечаются наиболее внимательные и быстрые игроки. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.7** | **3.К.Т.Б. Игра « Сбей конус»**  Играют 2 команды, по 4 игрока в каждой. Игровая площадка 20×15 м., 2 тайма по 6 мин. Каждая команда защищает 3 конуса на своей половине поля и старается ( мяч в руках ) сбить конусы на половине поля соперника. За сбитие ближнего конуса начисляется – 1 очко, за дальние конусы – 2 очка.  Выигрывает команда набравшая большее количество очков. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.8** | **4.П.С.Б. Эстафета «Числа»**  Тренер называет любое (1-3-ёх значное число), и игроки в колоннах стоящие впереди устремляются к конусам. Каждый конус пронумерован и в зависимости от названного числа, игроки рукой дотрагиваются до них и возвращаются обратно. Выигрывает игрок прибежавший первым. Постоянно меняются пары-соперники и исходные положения стартующих игроков. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.12** | **5.К.Т.Б. Игра « Заведи мяч в дом »**  Игровая площадка 25×25 м. Две команды соревнуются между собой в умении завести мяч, а другим защитить «домики», которые находятся в углах площадки ( d – 4 м.) и по возможности контратаковать заведя мяч в центральный квадрат. После каждого кона игроки меняются ролями,  выигрывает команда, которая больше заведет мячей в  «домики». |

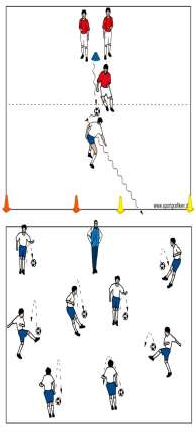
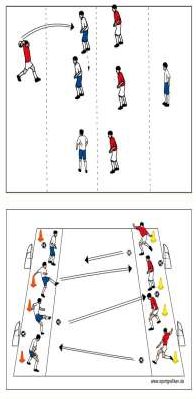


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.9** | **1.Те.Та.Б. Игра 2х2 завести мяч в ворота «крест на крест»**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача одной команды обыграть и завести мяч в любые желтые ворота, другой в красные. Выигрывает команда забившая таким образом большее количество мячей, нежели соперник. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.14** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Пограничники »**  Игроки одной команды , поочередно, стремятся перейти  «границу» и не быть при этом осаленными. « Границу» охраняют, поочередно, игроки другой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз перешли границу.  «Граница» - 8×4 м. для игры «1 на 1».  **Варианты:** Обыгрыш с мячом «1 на 1».  Перебежки 2×2, 3×3. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.16** | **3.К.Т.Б Удары после наброса и паса тренера №1**  Тренер набрасывает мячи справа и слева от игроков, игроки по очереди пробивают по воротам первым или 2-ым  касанием.(правой, левой)  **Варианты:**   * уходящий мяч катящий * встречный мяч катящий |
| **IV** |  | **10 мин. III.2.19** | **4.Те.Та.Б Игра « Вызов номеров »**  Площадка 15х10 м. Участвуют 2 команды. В каждой команде игрокам присваиваются номера по порядку. Цель каждой команды забить мяч в ворота соперника. У тренера мячи, которые тренер бросает в поле и выкрикивает номер игроков, которые выбегают и стараются забить гол. Выигрывает  команда, забившая больше голов.  **Варианты**: 2×2. |
| **V** |  | **10 мин. II.4.6** | **5.К.Т.Б. Эстафета « Сквозь туннели » ( Вызов номеров )**  Игра проходит на площадке 15×12 м.с расставленными конусами «туннелями». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, каждый с мячом и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и показывает фишку красную или желтую. Названные игроки стараются как  можно быстрее с ведением мяча пройти соответствующие цвету фишки туннели и прийти на сторону соперника первым, став победителем.  **Варианты:** Сбивать 3 любых конуса ударом ( по цвету фишки ) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.22** | **1.Те.Та.Б. Игра 2-х игроков против вратаря**  Игроки разбиваются на пары и располагаются как на рис. По сигналу они начинают атаку на вратаря. За забитый гол паре начисляется 1 балл. За отбитый мяч вратарю начисляется 1 балл. Игроки сами принимают решение отдать пас или взять игру на себя. После 5 атак вратарь меняется. Выигрывают игроки набравшие большее количество баллов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.36** | **2. Подвижная игра «Пустое место»**  Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, который идет за кругом и дотрагивается до кого- либо из играющих. После чего, он начинает бежать в любую из сторон круга. Осаленный игрок, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место.  Встречаясь на пути, они жмут друг другу руки (приседают и т.д.) Водит тот, кто не успел занять пустое место. Выигрывают игроки, которые меньше всех были водящими. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.4** | **3.К.Т.Б. Игра « Раскачай защитника »**  На площадке 15×12 м. играют «1×1» +2 вратаря. Нападающий старается раскачать защитника и нанести беспрепятственно удар по воротам, по одному из мячей. Защитник передвигается за линией и старается блокировать удар, но ему первому нельзя дотрагиваться до мяча. После этого игроки меняются ролями  между собой, а затем с вратарями. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей.  **Варианты:** Выход 1×1 с вратарем. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.3** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №3»**   1. На месте и в движении подбросить мяч вверх, ловить в прыжке отталкиваясь одной ногой (правой, левой). 2. То же отталкиваясь двумя ногами. 3. На месте подбросить мяч, присесть-встать, поймать мяч. 4. Стоя на месте, подбросить мяч вверх, ловить мяч в положении стоя на коленях и наоборот. 5. Стоя подбросить мяч вверх за голову, поворот на 180 гр. и поймать мяч. 6. Прыжки сидя на мяче в движении.   7..На месте подбросить мяч вверх, выполнить 3 хлопка ( 2 под ногой правой и левой) и 1 за спиной, поймать мяч.  8.Из- за спины выбросить мяч, поймать перед собой. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.5** | **5.К.Т.Б. Упражнения с мячом в ногах « Комплекс №2 »**   1. Перекатывание мяча подошвой боком в движении правой. 2. Перекатывание мяча подошвой боком в движении левой. 3. Смена ног на мяче подошвой в движении спиной вперед. 4. Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внешней стороной стопы на месте правой, а затем левой ногой; 5. Ведение внешней стороной стопы правой и левой «зигзагом». 6. Ведение внутренней стороной стопы правой и левой «зигзагом». 7. Переступы через мяч «во внутрь» в движении. 8. Переступы через мяч «наружу» в движении. |



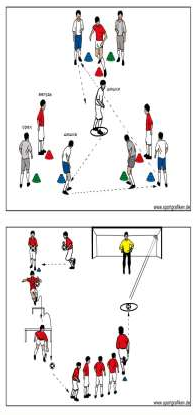
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.12** | **1.Те.Та.Б. Игра «Волна»**  В игре участвуют 3 команды, по 3 игрока в каждой. Площадка 20х15 м. Игроки команды с мячом начинают двигаться к одним из ворот и стараются завести мяч за линию ворот соперника. Если им это удается, они зарабатывают 1 очко и меняются местами с командой защищавшей эти ворота. Выигрывает команда, которая наберет больше очков по окончанию игры. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.19** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Огневой бой »**  Играющие располагаются на площадке 15×10 м. как показано на рис.Игра аналогична вышибалам. Одна команда вышибает другую, идет подсчет осаленных игроков, которые меняются с крайними игроками своей команды. Чтобы команде завладеть мячом, необходимо поймать мяч слёту «свечу» и тогда игра разворачивается в другую сторону, тот кто увертывался-  вышибает, тот кто вышибал – увертывается. Выигрывает команда, осалившая соперника большее количество раз. **Варианты:** Игра на выбывание из центральной зоны в крайнюю до последнего. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.5** | **3.К.Т.Б. Игра «Перестрелка»**  На площадке 20×12м. играют «4 на 4». Каждая из команд не выходя из своей зоны старается забить гол или сбить конус на стороне противника. Отбивать мячи можно любой частью тела, кроме рук. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.13** | **4.К.Т.Б. Игра «Обыгрыш с заведением мяча в 2-е ворот»**  Нападающий с мячом старается обыграть защитника, который действует строго в зоне и завести мяч в любые ворота. За каждый гол присуждается 1 – очко.  Если защитник отбирает мяч, то он становится нападающим, а нападающий защитником. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **V** |  | **10 мин. II.3.3** | **5.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №3 »** 1.Подбить мяч вверх в комбинации: подъем-бедро правой, поймать мяч руками.   1. Подбить мяч вверх в комбинации: подъем-бедро левой, поймать мяч руками. 2. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно правым-земля-левым (2 раза) поймать мяч. 3. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно левым-земля-правым (2 раза) поймать мяч. 4. Подбить мяч вверх подъемом правой (2 раза) поймать мяч руками. 5. Подбить мяч вверх подъемом левой (2 раза) поймать мяч руками. 6. Подбить мяч вверх бедром правым (2 раза) поймать мяч руками. 7. Подбить мяч вверх бедром левым (2 раза) поймать мяч руками. |



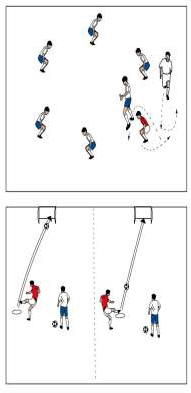
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.2** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» с 4-мя мал.воротами ( Вызов номеров )**  Площадка 20х15 м. Участвуют 2 команды. В каждой команде игрокам присваиваются номера по порядку. Цель каждой команды забить мяч в любые из 2-ух ворот сопернику. У тренера мячи, которые тренер бросает в поле и выкрикивает номер игроков, которые выбегают и стараются забить гол.  Выигрывает команда, забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.37** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Стой»**  Играющие выбирают водящего, а остальные игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом находится в кругу. По сигналу водящий ударяет мячом в пол и вызывает один из номеров. Этот номер бежит в середину круга и старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Как только он поймает мяч, он кричит: «Стой!». Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока.  Если он не попал в игрока, то он бежит за мячом, а игроки вновь разбегаются по площадке. Если же водящий попадает, то осаленный становится новым водящим. Выигрывают игроки меньше всего становившие водящими. |
| **III** |  | **10 мин. II.5.15** | **3.К.Т.Б. Игра « Пустое место »**  Все играющие становятся в круг (d-10м.) Выбирается водящий, который ведет мяч за кругом и дотрагивается до кого- либо из играющих. После чего, он начинает ведение в любую из сторон круга. Осаленный игрок, ведет мяч в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Водит тот, кто не успел занять пустое место.  Выигрывают игроки, которые меньше всех были водящими.  **Варианты:** Ведение зигзагом между стоящих игроков |
| **IV** |  | **10 мин. II.4.7** | **4.К.Т.Б. Эстафета «Слалом и спринт №1»**  1.Ведение мяча по прямой, до конуса и обратно из положения сидя. 2.То же слабой ногой.   1. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «змейкой», обратно по прямой, из положения лежа на животе. 2. То же слабой ногой. 3. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «зигзаг», обратно по прямой, из положения стоя. 4. Ведение мяча, обводка 2-х конусов, «восьмеркой», обратно по прямой, из положения упор присев. |
| **V** |  | **10 мин. III.3.5** | **5.Те.Та.Б Футбол комбинированный, ворота смежные , два-три игрока играют каждый сам за себя**  Участвуют на одной площадке 3 игрока, каждый играет сам за себя. Одно очко засчитывается, если игрок забил гол в любые малые ворота, два очка- если завёл мяч за линию ворот из конусов и остановил мяч подошвой. На площадке 2-е малых ворот и 2-е ворот из конусов по 5 м. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.15** | **1.Те.Та.Б. Игра завести мяч в 2-е смежных ворот**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача одной команды обыграть и завести мяч в любые желтые ворота, другой в красные. Выигрывает команда забившая таким образом большее количество мячей, нежели соперник. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.30** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»**  Играющие делятся по тройкам и образуют кружки. У красной фишки становится игрок - «желудь», у зеленой – «орех», у синей - «шишка». По сигналу водящий произносит любое из 3- х названий данных участникам. Названные игроки должны поменяться местами, в это время водящий стремится встать на любое освободившееся место. Опоздавший игрок (без места) становится новым водящим. Можно одновременно выкрикнуть 2 названия и даже 3. Водящий каждый раз принимает название того, чье место он занял. Выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.12** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №3**  Упражнение выполняется поточно, игрок ведет мяч и наносит удар по воротам (правой, левой ногой). После этого он  меняется местом с вратарем, который подбирая мяч выполняет прыжок и пролезание под барьером. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.9** | **4.П.С.Б. Эстафета « Передал - садись»**  Направляющий игрок передает мяч от груди по очереди своим игрокам в колонне, которые возвращают его и приседают.  Замыкающий в колонне, поймав мяч встает на место направляющего. Эстафета заканчивается тогда, когда все игроки по 2 раза побывают в роли направляющего.  **Варианты:**   * передача мяча из-за головы и замыкающий пролезает между ног партнеров * передача мяча с отскоком от земли и замыкающий пробегает между стоящих игроков |
| **V** |  | **10 мин. II.2.10** | **5.К.Т.Б. Игра «Ястреб»**  Игроки с мячом стараются провести мяч через зону. Водящий  «ястреб» в единоборствах с ними старается выбить у них мячи. Поочередно каждый игрок становится «ястребом».  Победителем становится тот, кто больше всех отобрал мячи и прошел зону. |

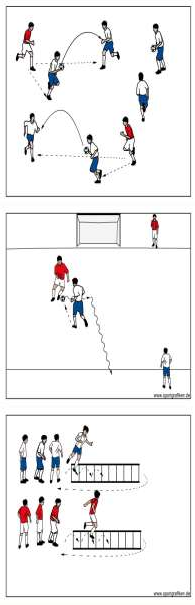


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.6.** | **1.Те.Та.Б. Забить в 4 ворот, завести в 4 стороны, 1х1**  На площадке 12×12 играют 1 на 1 . Голы можно забивать в любые малые ворота или заводить мяч за любую линию площадки. Выигрывает игрок забивший таким образом большее количество мячей.  **Варианты:** - чередовать заведение мяча или забивание |
| **II** |  | **10 мин. I.1.21** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Салки со сменой роли с водящим »**  Выбирают 2-х игроков, догоняющего и убегающего, а остальные играющие приседают (можно использовать и др. И.п.) образуя круг (d – 6 м). По сигналу догоняющий осаливает убегающего который, спасаясь может перепрыгнуть через спину любого играющего. Если это произошло, происходит смена роли с водящим и догоняющий становится убегающим, а  сидячий игрок – новым догоняющим. В конце игры отмечаются наиболее внимательные и быстрые игроки. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.8** | **3.К.Т.Б. Игра « Лидер » (парная)**  На площадке 12×10 м. играет одна пара игроков, друг против друга. Один из игроков начинает игру, выполняя удар с места с любой точки поля, предварительно объявив правой или левой, низом или верхом в малые ворота. Если гол забит, соперник обязан бить с этой же точки, этим же способом. Если гола нет, соперник наносит удар с любой точки поля. Выигравший пари получает букву «Л» и т.д. пока не составиться слово «Лидер» - победитель. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.17** | **4.П.С.Б. Эстафета «С передачей палочки»**  Соревнуются 2 команды в беге по кругу, выигрывает та, которая прибежит к финишу первой. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.2** | **5. К.Т.Б. Игра «Сбей конус» 2×2**  Команды стараются сбить конус на стороне противника. За каждое сбитие начисляется одно очко. Выигрывает команда сбившая большее количество конусов нежели соперник. |

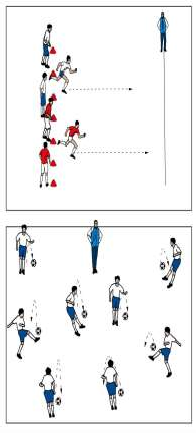
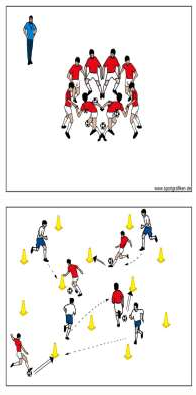


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.9** | **1.Те.Та.Б. Игра 2х2 завести мяч в ворота «крест на крест»**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача одной команды обыграть и завести мяч в любые желтые ворота, другой в красные. Выигрывает команда забившая таким образом большее количество мячей, нежели соперник. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.15** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Салки по линиям »**  Игра проходит в штрафной площадке футбольного поля. Из числа играющих выбираются 2-3 водящих с мячом в руках. Игровое поле размечено линиями, по которым можно передвигаться всем играющим шагом. Водящие же стараются догнать, окружить и осалить игроков, после чего осаленный становится новым водящим, а водящий – убегающим. Играют установленное время, выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими.  **Вариант**: все передвигаются бегом. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.2** | **3.К.Т.Б. Игра « Волк и овцы »**  На площадке 12×12 м. водят мяч игроки «овцы», по свистку тренера на площадку вбегает водящий «волк» и старается как можно быстрее выбить мячи у играющих. После каждого кона водящий меняется. В конце игры отмечаются самые проворные  «волки» и неуловимые «овцы». |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.4** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №4 »**  1.Бросить мяч о землю, выполнить разворот на 360гр. влево (вправо) и поймать мяч. 2.На месте подбросить мяч вверх, выполнить мах прямой (правой, левой) ногой  «наружу» через мяч, поймать мяч в руки. 3.То же мах выполнить «во внутрь».   1. Подкинуть мяч вверх, сесть на землю и поймать мяч и наоборот, из седа подкинуть мяч, встать и поймать. 2. Лежа на животе, перекатывать мяч на уровне груди влево и вправо, от одной руки к другой прогибаясь в пояснице вверх. 3. Лежа на спине, перекатывать мяч от правой руки к левой под поясницей, прогибая туловище вперед-вверх. 4. И.п. ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног вверх-назад. Быстро повернувшись на 180°, поймать мяч руками. 5. На месте подбросить мяч вверх, принять положение упора присев, выпрыгнуть из низкого приседа вверх, ловить мяч в прыжке. |
| **V** |  | **10 мин. II.4.1** | **5.К.Т.Б. Эстафета « Встречная №2 »**   1. Ведение мяча правой по прямой с остановкой 2. Ведение мяча левой по прямой с остановкой 3.Ведение мяча «улиткой» правой   4.Ведение мяча «улиткой» левой 5.Ведение мяча «змейкой» правой   1. Ведение мяча «змейкой» левой 2. Ведение мяча «зигзагом» правой 8.Ведение мяча «зигзагом» левой Дистанция ведения 10 м. |

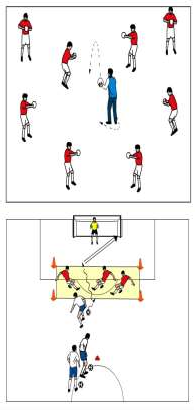
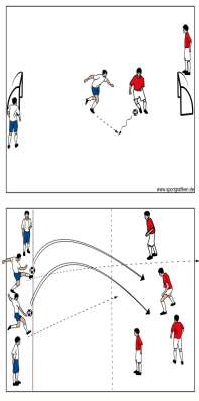
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.7** | **1. Те.Та.Б. Футбол «2×2» в мал. ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением мяча. 2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.26** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Салки игроков с мячом »**  **( без мяча )**  Игровая площадка 15×12 м. Из числа играющих выбирают 2- 3 водящих, которые догоняют и стараются осалить тех игроков у которых в руках. Убегая от водящих игроки передают мяч своим партнерам пришедшим на помощь. Осаленный игрок становится водящим.Игра проводится 2- 3 мячами.  Выигрывают игроки, которые меньше других были водящими.  **Варианты:** - Водящие салят игроков у которых нет мяча  - Игра проводится не руками, а ногами |
| **III** |  | **10 мин. III.3.13** | **3.Те.Та.Б. Футбол – комбинированный «1х1» .**  На площадке 15×10м. играет одна пара игроков. Один игрок заводит мяч за линию ворот соперника, другой забивает в  малые ворота. После забитого (заведенного) мяча игроки  меняются ролями. После 2-ух атак на площадку заходит играть другая пара игроков. Выигрывает игрок забивший большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.14** | **4.П.С.Б. Эстафета с лесенкой №2**  **-** бег с попаданием в каждую ячейку одной ногой прав, левой   * прыжки на левой * прыжки на правой * прыжки на двух, 2 вперед и один назад * прыжки на 2-ух диагональные * прыжки ноги вместе – ноги врозь * разножка (одна впереди, другая сзади) * бег правым боком * бег левым боком * бег с попаданием в ячейку по 3 шага |
| **V** |  | **10 мин. II.1.3** | **5.К.Т.Б. Игра « Рывок к мячу »**  В игре участвуют две команды и вратарь. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам. Расстояние от ворот 15-20м. Тренер с мячами занимает позицию в центре между шеренгами. Тренер направляет мяч, и игроки команд из различных исходных положений стартуют и устремляются к мячу.  Первый коснувшийся мяча игрок – нападающий, который стремиться забить гол, второй – защитник, который старается противодействовать. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |



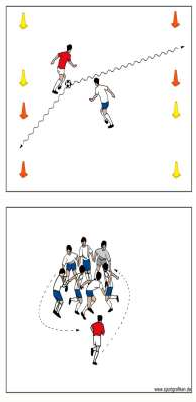
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.17** | **1.Те.Та.Б. Игра «2х2» с заведением в 2-е ворот по диагонали**  Каждая из команд защищает пару ворот одного цвета и атакует в другие, стараясь завести мяч и остановить подошвой за линией ворот. Площадка 20×15 м. Ворота шириной 6 м.  Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.44** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Тяни на мячи»**  Играющие ребята образуют круг, взявшись за руки. По периметру (внутри круга) расставляются несколько мячей 5-8 шт. По сигналу тренера игроки перемещаются вправо (влево) не разъединяя рук, по второму сигналу игроки начинают втягивать друг друга в круг на мячи. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают, не разъединяясь руками с соседями. Игрок, сбивший конус или пара разъединившая руки получает штрафное очко. Выигрывают игроки, которые набрали меньше всего штрафных очков. |
| **III** |  | **10 мин. II.5.14** | **3.К.Т.Б. Игра «Морской бой»**  Игра проводится на площадке 20×20 м.с расставленными конусами (8-12 шт.) Задача одной команды, ударом по мячу сбивать конусы, а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 30 сек., после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.29** | **4.Подвижная игра «Вызов номеров – Забеги»**  Играющие делятся на 2 команды и располагаются как показано на рисунке, образуя шеренгу. Каждая команда рассчитывается по порядку и все запоминают свои номера. Тренер выкрикивает любой номер, игроки указанного номера бегут вперед стараясь быстрее финишировать. Тот, кто первый пересекает линию финиша, становится победителем.  Дистанция бега 10 м.  После каждого раунда меняются пары участников и исходное положение старта (сидя, лёжа, упор присев спиной и т.д.) |
| **V** |  | **10 мин. II.3.3** | **5.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №3 »** 1.Подбить мяч вверх в комбинации: подъем-бедро правой, поймать мяч руками.   1. Подбить мяч вверх в комбинации: подъем-бедро левой, поймать мяч руками. 2. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно правым-земля-левым (2 раза) поймать мяч. 3. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно левым-земля-правым (2 раза) поймать мяч. 4. Подбить мяч вверх подъемом правой (2 раза) поймать мяч руками. 5. Подбить мяч вверх подъемом левой (2 раза) поймать мяч руками. 6. Подбить мяч вверх бедром правым (2 раза) поймать мяч руками. 7. Подбить мяч вверх бедром левым (2 раза) поймать мяч руками. |



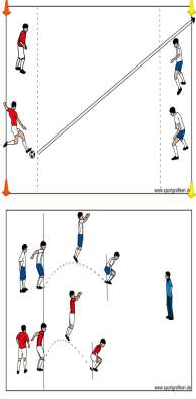
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.27** | **1.Футбол «1 на 1» в малые ворота**  На площадке 10×12м. играют два игрока друг против друга. Игра продолжается до 1-2 гола, после чего на площадку заходит другая пара играющих. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.17** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Снайперы»**  Игроки располагаются как показано на рис. Команда «снайперов» находится на своей половине поля без мячей, а команда  «миротворцев» с 2-мя мячами за полем. «Миротворцы» посылают мячи с рук ногой на половину поля сопернику и стараются перебежать на противоположную сторону. «Снайперы» же, стараются как можно быстрее овладеть мячом и осалить им  соперника. За каждую успешную перебежку «миротворцев» и точное попадание «снайперов» начисляется – 1 очко. После того, как все игроки сыграют, команды меняются ролями. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.  Размеры площадки: 20×15 м |
| **III** |  | **10 мин. II.1.7** | **3. К.Т.Б. Удары по воротам**  Тренер посылает мячи различными способами: низом, верхом, справа, слева от игрока и голосом называет ворота, в которые необходимо направить мяч. Можно идентифицировать ворота также с помощью рук или фишек различного цвета. Расстояние игроков до ворот 18 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.3** | **4. П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №3»**   1. На месте и в движении подбросить мяч вверх, ловить в прыжке отталкиваясь одной ногой (правой, левой). 2. То же отталкиваясь двумя ногами. 3. На месте подбросить мяч, присесть-встать, поймать мяч. 4. Стоя на месте, подбросить мяч вверх, ловить мяч в положении стоя на коленях и наоборот. 5. Стоя подбросить мяч вверх за голову, поворот на 180 гр. и поймать мяч. 6. Прыжки сидя на мяче в движении.   7..На месте подбросить мяч вверх, выполнить 3 хлопка ( 2 под ногой правой и левой) и 1 за спиной, поймать мяч.  8.Из- за спины выбросить мяч, поймать перед собой. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.1** | **5. К.Т.Б. Игра « Крабы »**  В игре участвуют 2 команды. У одной команды мячи, которые они поочередно ведут, обыгрывая соперников и стараются забить гол. Другая команда старается, находясь в положении  «краба» (на руках и ногах) защитить свои ворота. После 2-ух атак каждого игрока, происходит смена ролей. Выигрывает команда забившая большее количество голов.  Зона «крабов» 12 ×4 м. |



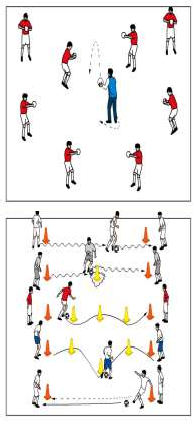
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.16** | **1.Те.Та.Б. Игра 1×1 (2×2) завести мяч сначала в желтые, затем красные ворота**  На площадке 15×10м. играют 2 (4) игрока. Гол считается если игрок завел мяч за линию ворот между конусами. Голы заводятся поочередно в желтые, затем красные ворота. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.34** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Проколотое колесо»**  Из играющих выбирается водящий – «механик», остальные берутся за руки образуя круг – «колесо». «Механик» спрашивает у играющих: «Где прокол?» (дырка в колесе). В ответ игроки называют имя одного из играющих (например Андрей), после чего водящий старается осалить названного игрока (заделать дырку в колесе). Колесо же старается помешать «механику» вращаясь по кругу. Далее происходит смена водящего и называется другое имя. В конце игры отмечаются наиболее быстрые «механики». |
| **III** |  | **10 мин. II.4.7** | **3.К.Т.Б. Эстафета «Слалом и спринт №2»**  1.Ведение мяча по прямой, до конуса и обратно из положения сидя. 2.То же слабой ногой.   1. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «змейкой», обратно по прямой, из положения лежа на животе. 2. То же слабой ногой. 3. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «зигзаг», обратно по прямой, из положения стоя. 4. Ведение мяча, обводка 2-х конусов, «восьмеркой», обратно по прямой, из положения упор присев. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.19** | **4. П.С.Б. Эстафета «С барьерами»**  **-** перепрыгнуть мал., пролезть под большим и бег обратно.  - бег спиной вперед, пролезть под бол. и перепрыгнуть мал.  **-** перепрыгнуть мал., пролезть под большим 2р. и бег обратно.   * кувырок вперед, пролезть под мал, пролезть под бол. прыжки на двух обратно. * перепрыгнуть мал., пролезть под бол.(2 раза) и прыжки обратно на одной. |
| **V** |  | **10 мин. III.2.11** | **5.Те.Та.Б. Футбол «1×1» + 2 вратаря в открытые ворота**  На площадке 30×15м. играют в футбол 1×1 + 2 вратаря, (ворота сквозные 2×5м.) забивать голы можно с любой стороны. Игра длится до забитого гола, после чего вратари меняются ролями с игроками. Пары - соперники постоянно меняются, игры проходят одновременно на 2-ух площадках. |



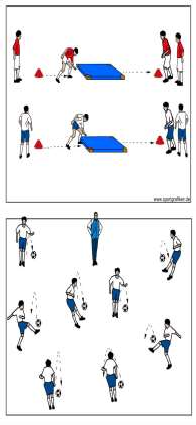
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.7** | **1.Те.Та.Б.Забить в четверо ворот, зависти в 4 стороны «2х2»**  На площадке 15×15 играют 2 на 2. Голы можно забивать в любые малые ворота или заводить мяч за любую линию площадки. Выигрывает игрок забивший таким образом большее количество мячей.  **Варианты:** - чередовать заведение мяча или забивание  - за заведение два очка, за забивание одно очко |
| **II** |  | **10 мин. I.1.32** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Салки с домиками»**  Водящие догоняют игроков, которые спасаясь могут забегать в  «домики», где их салить нельзя и необходимо водящему уже преследовать другого игрока. Осаленный игрок надевает майку отличающую от других игроков и становится новым водящим. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.4** | **3.К.Т.Б. Игра «2×2» удары в широкие ворота**  Две пары игроков располагаются за соответствующими  линиями ворот (10 м.), чтобы защищать их или совершить удар. Мяч при ударе не должен лететь выше головы защитников.  Выигрывает команда забившая большее количество мячей. **Варианты:** ударять слабой ногой; ударять слета после броска рукой; ударять после наката мяча от партнера. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.21** | **4. П.С.Б. Эстафета «Прыжок за прыжком»**  Команды соревнуются в дальности прыжка, где результат суммируется.  **Варианты:**   * прыжок с места * прыжок с разбега * тройной прыжок * прыжок в высоту * прыжок в высоту с разбега |
| **V** |  | **10 мин. II.5.8** | **5.К.Т.Б. Квадрат «3×1»**  Играющие, с помощью обводки и передач стараются удерживать и не давать мяч водящему. Игрок, допустивший ошибку становится водящим.  Количество касаний неограниченно. Поощряются индивидуальные действия с мячом, смена сторон квадрата, обыгрыш, а не перепасовка. Размер квадрата 8×8м. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.1** | **1.Те.Та.Б. Футбол « Индивидуальный »**  **( завести мяч за линию)**  Участвуют на одной площадке 3 игрока, каждый играет сам за себя. Гол засчитывается, если игрок завёл мяч за линию ворот и остановил мяч подошвой. На площадке 4-ро ворот из конусов по 15 м. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.39** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Хищник»**  Игра проходит на площадке 15×15м. Из играющих выбирается водящий, который подходит к остальным играющим, они стоят спиной к нему. Своим незаметным касанием руки водящий назначает «хищника». По 1-му сигналу тренера все играющие поворачиваются на 180 гр., по 2-му сигналу «хищник» старается осалить как можно больше играющих, которые стараются убежать на противоположную сторону площадки. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.3** | **3.К.Т.Б. Игра « Лучший нападающий »**   1. Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне и нанести удар по воротам. 2. Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне, затем вратаря и забить мяч в ворота. 3. Нападающий старается обыграть 2-ух защитников (которые держатся за руки и им нельзя разрываться) в определенной зоне, и забить мяч в ворота.   Защитник, отобравший мяч становится нападающим, а нападающий, защитником. Выигрывает нападающий, забивший большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.4** | **4. П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №4»**  1.Бросить мяч о землю, выполнить разворот на 360гр. влево (вправо) и поймать мяч. 2.На месте подбросить мяч вверх, выполнить мах прямой (правой, левой) ногой  «наружу» через мяч, поймать мяч в руки. 3.То же мах выполнить «во внутрь».   1. Подкинуть мяч вверх, сесть на землю и поймать мяч и наоборот, из седа подкинуть мяч, встать и поймать. 2. Лежа на животе, перекатывать мяч на уровне груди влево и вправо, от одной руки к другой прогибаясь в пояснице вверх. 3. Лежа на спине, перекатывать мяч от правой руки к левой под поясницей, прогибая туловище вперед-вверх. 4. И.п. ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног вверх-назад. Быстро повернувшись на 180°, поймать мяч руками. 5. На месте подбросить мяч вверх, принять положение упора присев, выпрыгнуть из   низкого приседа вверх, ловить мяч в прыжке. |
| **V** |  | **10 мин. II.4.1** | **3.К.Т.Б. Эстафета « Встречная №2 »**   1. Ведение мяча правой по прямой с остановкой 2. Ведение мяча левой по прямой с остановкой 3.Ведение мяча «улиткой» правой   4.Ведение мяча «улиткой» левой 5.Ведение мяча «змейкой» правой   1. Ведение мяча «змейкой» левой 2. Ведение мяча «зигзагом» правой 8.Ведение мяча «зигзагом» левой   Дистанция ведения 10 м. |



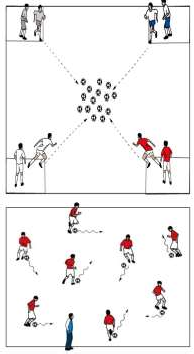
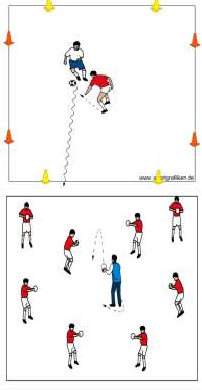
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. I.1.25** | **1.П.С.Б. Подвижная игра « Салки 3-мя командами » ( Общая станция для всех занимающихся )**  Игровая площадка 40×30 м. на которой размечаются 3 дома (синих, белых и красных). Команда синих догоняет и салит команду белых, белые – красных, а красные – синих.  Осаленные игроки идут в дом-плен команды соперника, из которого можно выручать партнерам по команде задев их. В чужой дом вбегать нельзя. Играют определенное время,  выигрывает команда оставшаяся в большинстве. |
| **II** |  | **10 мин. II.1.17** | **2.К.Т.Б. Удары после наброса и паса тренера №2**  Тренер набрасывает мячи справа и слева от игроков, игроки по очереди пробивают по воротам первым или 2-ым  касанием.(правой, левой)  **Варианты:**   * уходящий мяч скачущий * встречный мяч скачущий |
| **III** |  | **10 мин. I.2.18** | **3.П.С.Б. Эстафета «На матах»**   * бег, кувырок вперед, бег * бег, кувырок вперед, бег спиной вперед * бег, кувырок назад, бег спиной вперед * бег, кувырок назад, бег * бег, колесо, бег * бег, поворот на 360 гр. влево, бег * бег, поворот на 360 гр. вправо, бег |
| **IV** |  | **10 мин. II.3.4** | **4.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №4 »**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |
| **V** |  | **10 мин. III.2.3** | **5.Те.Та.Б. Футбол «Необычный »**  Играют 2 команды «3×3» + вратари на площадке 20×15 м.  Каждая из команд владея мячом, атакует большие и двое  маленьких ворот. Гол, забитый в большие ворота – 1 очко, в маленькие – 2 очка. После каждого забитого гола, вратари  меняются. Выигрывает команда набравшая большее количество очков. |



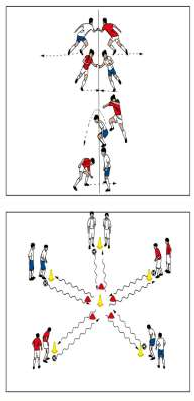
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.19** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» с заведением в 3-е ворот**  Каждая из команд защищает и атакует владея мячом 3-е ворот. Мяч заведенный в ворота, передается сопернику. Два гола подряд в одни ворота забивать не разрешается. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.3.5** | **2.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №5»**   1. Баскетбольное ведение мяча правой рукой в движении. 2. Баскетбольное ведение мяча левой рукой в движении. 3. Стоя широко ноги врозь, мяч между ног, отпустить и поймать мяч предварительно сменив руки на нем. 4. Сидя согнув ноги подбросить мяч и поймать опустив руки под коленья и наоборот. 5. Баскетбольное ведение мяча поочередно одной рукой (правой и левой) в движении. 6. Передвижения «каракатица» не роняя мяча. 7.Передвижения «кенгуру»   8.Подбросить мяч вверх и выполнить бег на месте (побольше шагов) |
| **III** |  | **10 мин. II.4.1** | **3.К.Т.Б. Эстафета «Встречная №1»**   * ведение мяча по прямой с остановкой * ведение мяча «улиткой» * ведение мяча «змейкой» * ведение мяча «зигзагом» * ведение мяча с передачей Дистанция ведения 10 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.31** | 1. **П.С.Б. Подвижная игра «Классики»**   Каждый игрок играет сам за себя и старается прыгать в обозначенные квадраты толчком двух ног по порядку 1,2,3, и т.д. Выигрывает тот, кто дойдет до десяти с наименьшим количеством ошибок. Нельзя наступать на разделительные линии и сдвигаться с места после приземления.  Варианты:   * + прыжки на левой ноге   + прыжки на правой ноге   + прыжки с одной на другую |
| **V** |  | **10 мин. II.2.12** | **5.К.Т.Б. Игра «Гонка с преследованием»**  Все играющие делятся на пары. Нападающий с мячом располагается в 18м. от ворот, а защитник позади его на 2м. По свистку тренера нападающий стремится оторваться от защитника и нанести удар не ближе 8 м. от ворот. Защитник противодействует и старается отобрать мяч. После каждой атаки роли игроков меняются. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.9** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» + вратари**  Площадка 15×12 м.  2 тайма по 6 минут, смена вратарей через 2 минуты, Все игроки поочередно выступают в роли вратаря.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.40** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Огонь, вода, земля и тд.»**  Играющие ребята в одной колонне друг за другом (дист. 3 м) двигаются по периметру квадрата (определенным способом: приставной шаг, легкий бег, бег вприпрыжку и т.д.) Тренер выкрикивает слова:  «огонь»- все по этому сигналу подпрыгивают вверх;  «вода»- все начинают вращать руками;  «земля»- все играющие принимают положение упор присев;  «воздух»- все игроки бегут в обратном направлении;  «трубы» все принимают положение упор лежа.  В конце игры отмечаются игроки, допустившие наименьшее количество ошибок. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.1** | **3.К.Т.Б. Игра « Гонка с ударами по воротам »**  Расстояние от ворот 15 м. В игре участвует 2 команды. Один из игроков встает в ворота соперника. Остальные идут к исходной точке, каждый со своим мячом. Первый игрок ведет мяч и наносит удар. Второй игрок стартует, как только первый пробил по воротам. За каждый забитый гол дается по очку.  Выигрывает команда, набравшая больше всех очков. Игроки стартуют из разных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) Вратари меняются после каждого кона. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.20** | **4.П.С.Б. Эстафета «С мешками»**   * прыжки туда в мешке, обратно обычный бег, др.наоборот. * бег на 3-х ногах с партнером туда и обратно. * прыжки в присиде, обратно обычный бег, др.наоборот. * бег в паре с надетым на голову мешком. * прыжки слалом, обратно обычный бег, др.наоборот. * прыжки на правой (нога в мешке), обратно на левой. |
| **V** |  | **10 мин. II.3.4** | **5.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №4 »**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |

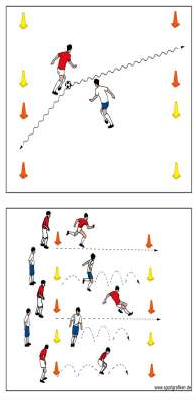
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.10** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» завести мяч в 2-е ворот (горизонталь- вертикаль)**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача одного обыграть и завести мяч в желтые ворота, другого в красные. Дуэль длится 20 сек., выигрывает игрок, который завел большее количество  мячей, нежели соперник. После чего соревнуется другая пара игроков. |
| **II** |  | **10 мин. I.3.4** | **2.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №4»**  1.Бросить мяч о землю, выполнить разворот на 360гр. влево (вправо) и поймать мяч. 2.На месте подбросить мяч вверх, выполнить мах прямой (правой, левой) ногой  «наружу» через мяч, поймать мяч в руки. 3.То же мах выполнить «во внутрь».   1. Подкинуть мяч вверх, сесть на землю и поймать мяч и наоборот, из седа подкинуть мяч, встать и поймать. 2. Лежа на животе, перекатывать мяч на уровне груди влево и вправо, от одной руки к другой прогибаясь в пояснице вверх. 3. Лежа на спине, перекатывать мяч от правой руки к левой под поясницей, прогибая туловище вперед-вверх. 4. И.п. ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног вверх-назад. Быстро повернувшись на 180°, поймать мяч руками. 5. На месте подбросить мяч вверх, принять положение упора присев, выпрыгнуть из низкого приседа вверх, ловить мяч в прыжке. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.8** | **3.Игра «Квадрат возле ворот» 2×1 + вратарь**  На площадке 10×10м, двое защитников стараются владея мячом выполнить 5 передач друг другу. Если это у них получилось они получают по одному очку. Нападающий же старается завладеть мячом и поразить ворота. За каждый гол тоже одно очко.  Выигрывает игрок набравший большее количество очков. Игрок забивший гол становится вратарем, а тот в свою очередь нападающим. Допустивший ошибку защитник (потерявший мяч) тут же становится нападающим и вступает в отбор. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.10** | **4.П.С.Б. Подвижная игра «Укради мяч»**  Игровая площадка 14×14 м.  Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах». По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Играют установленное время  – 1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей**.** |
| **V** |  | **10 мин. II.5.19** | **5.К.Т.Б. Игра «Быки на ринге»**  У каждого играющего на площадке 15×15м. по мячу, которые они ведут в любом направлении. Задача каждого играющего  выбить мяч соперника и при этом сохранить контроль над своим мячом.  **Варианты:**   * игра до последнего игрока с выбыванием * игрок потерявший мяч становится защитником и старается выбить как можно больше мячей |



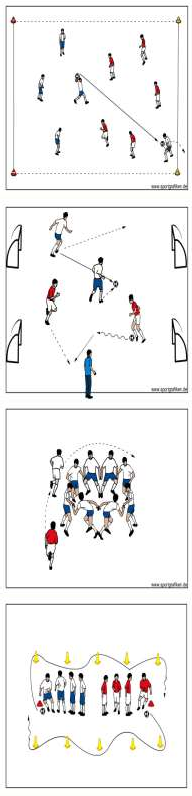
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.7** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2 на 2» в малые ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением мяча. 2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.3** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Морской бой»**  Игра проводится на площадке 20×15 м. с расставленными конусами (8-12 шт.). Задача одной команды сбивать конусы (мяч в руках), а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 20- 30 сек, после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды  меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.18** | **3.К.Т.Б. Удары после наброса и паса тренера №3**  Тренер набрасывает мячи справа и слева от игроков, игроки по очереди пробивают по воротам первым или 2-ым  касанием.(правой, левой)  **Варианты:**   * уходящий мяч катящий * встречный мяч катящий |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.2** | **4. П.С.Б. ОРУ в парах без мяча**   * перетягивание на свою сторону (правой, левой рукой) * выбивание из равновесия (на правой, на левой ноге) * прыжок и пролезание * выталкивание на сторону соперника * наступание на ногу * выкруты не разрывая рук (вправо и влево) * догонялки ( старты из разных исходных положений ) * передвижение «тачка» (по очереди) * суммарный прыжок (одинарный, тройной) * равновесие держась за руки «ласточка» |
| **V** |  | **10 мин. II.4.4** | **5.К.Т.Б. Эстафета «Звездочка»**  **-** ведение мяча по прямой   * ведение мяча подошвой лицом вперед(правой, левой) * перекатывание мяча подошвой боком(правой, левой) * перекатывание мяча подошвой спиной вперед (правой,левой) * перебор мяча с ноги на ногу лицом вперед * перекатывание мяча подошвой двумя поочередно вперед * перекатывание мяча подошвой двумя поочередно назад * ведение мяча по прямой с «улиткой» Дистанция ведения мяча 7 м. в одну сторону |



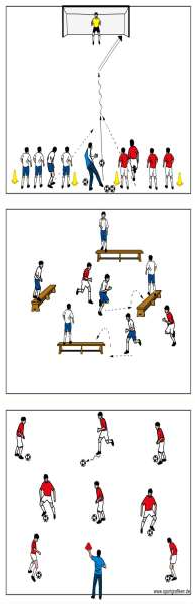
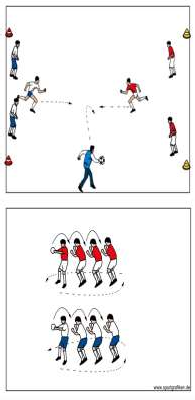
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.5** | **1.Те.Та.Б. Игра «1 на 1» завести мяч в 2-е любых ворот**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача каждого обыграть и завести мяч в желтые ворота либо в красные. Дуэль длится 20 сек., выигрывает игрок, который завел большее количество  мячей, нежели соперник. После чего соревнуется другая пара игроков. |
| **II** |  | **10 мин. I.2.6** | **2.П.С.Б. Эстафета «Передвижения»**   * бег лицом, обратно спиной * прыжки на правой, обратно на левой * каракатица лицом, обратно спиной * прыжки на двух лицом, обратно спиной * прыжки заячьи * прыжки лягушкой |
| **III** |  | **10 мин. II.3.5** | **3.К.Т.Б. Жонглирование «Комплекс №5»**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.45** | **4.П.С.Б. Подвижная игра «Боулинг»**  Играют «1×1» как показано на рисунке, аналогично одноименной игре. С 3-ёх попыток нужно сбить все конусы.  **Варианты:**   * катить правой рукой * катить левой рукой * катить двумя руками |
| **V** |  | **10 мин. II.5.9** | **5.К.Т.Б. Упражнения с мячом в ногах «Комплекс №3»**   1. Перекатывание мяча подошвой боком в движении правой. 2. Перекатывание мяча подошвой боком в движении левой. 3. Смена ног на мяче подошвой в движении спиной вперед. 4. Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внешней стороной стопы на месте правой, а затем левой ногой; 5. Ведение внешней стороной стопы правой и левой «зигзагом». 6. Ведение внутренней стороной стопы правой и левой «зигзагом». 7. Переступы через мяч «во внутрь» в движении. 8. Переступы через мяч «наружу» в движении. |



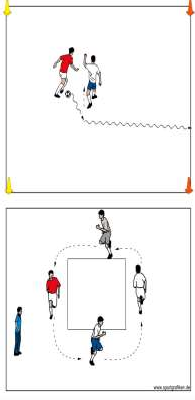
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.8** | **1.Те.Та.Б. Забить в 4-ро ворот, завести в 4-ре стороны, 3-4 игрока каждый сам за себя.**  Участвуют на одной площадке 3 игрока, каждый играет сам за себя. Одно очко засчитывается, если игрок забил гол в любые малые ворота, два очка- если завёл мяч за линию ворот из конусов и остановил мяч подошвой. На площадке 2-е малых ворот и 2-е ворот из конусов по 5 м. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.46** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Регби»**  Играют 2 команды, по 4 игрока в каждой. Игровая площадка 20×15 м., 2 тайма по 5 мин. Каждая команда защищает широкие ворота из конусов на своей половине поля и старается ( мяч в руках ) занести мяч за линию из конусов на половине поля соперника. Игрок с мячом в руках при этом не должен быть осален соперником, в противном случае мяч передается другой команде. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.9** | **3.К.Т.Б. Игра «Сигнал»**  Играющие делятся на пары и передвигаясь на площадке 20×15м. передают мяч друг другу. По сигналу тренера (слуховому или визуальному) , игрок оказавшийся с мячом старается забить (завести) гол в любые 4-ро малых ворот, партнер без мяча противодействует. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей. Пары после 2-3 атак меняются. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.41** | **4.П.С.Б. Подвижная игра «Волк и заяц»**  Игроки берутся за руки образуя круг. Водящий «волк» старается поймать убегающего «зайца», который спасаясь может в открытые «ворота» (поднятые вверх руки играющих) забегать в логово. Игроки в кругу помогают «зайцу» открывая логово и препятствуют «волку» закрывая «ворота». Играют определенное время, после чего выбирают нового «волка» и «зайца».  Отмечаются не пойманные «зайцы» и проворные «волки». |
| **V** |  | **10 мин. II.4.3** | **5.К.Т.Б. Эстафета «Круговая»**  Участвуют 2 команды каждый со своим мячом. Команды выстраиваются в 2 ряда между трассами лицом в  противоположенную сторону. По свистку тренера первый игрок каждой команды ведет мяч по кругу по часовой стрелке, начиная справа от себя. Как только он прошел свой круг эстафету принимает следующий игрок. Когда один из игроков догоняет соперника, его команда побеждает. Расстояние слаломных линий 15м. |



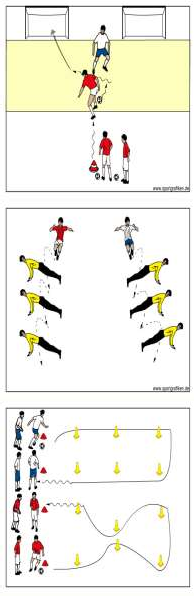
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.1** | **1.Те.Та.Б. Игра « Линейный футбол »**  Площадка 15х10 м. Участвуют 2 команды. В каждой команде игрокам присваиваются номера по порядку. Цель каждой команды пробить мяч через линию другой команды, которые  должны защищать свою линию. У тренера мячи, которые тренер бросает в поле и выкрикивает номер игроков, которые выбегают и стараются забить гол. Выигрывает команда, забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.2.5** | **2.П.С.Б. Эстафета «Гонка мячей в колонне»**   * передача мяча сверху, обегание игроков справа * передача мяча снизу между расставленных ног, обегание игроков слева * передача мяча снизу – сверху, обегание « змейкой » между игроков * передача мяча с поворотом туловища направо – налево, проползание между расставленных ног игроков * передача мяча с поворотом туловища налево – направо, прыжки «чехарда» через спину игроков |
| **III** |  | **10 мин. II.1.3** | **3.К.Т.Б. Игра «Рывок к мячу»**  В игре участвуют две команды и вратарь. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам. Расстояние от ворот 15-20м. Тренер с мячами занимает позицию в центре между шеренгами. Тренер направляет мяч, и игроки команд из различных исходных положений стартуют и устремляются к мячу. Первый коснувшийся мяча игрок – нападающий, который стремиться забить гол, второй – защитник, который старается противодействовать. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.7** | **4.П.С.Б. Подвижная игра «Лиса и куры»**  Из играющих выбирается водящий- «лиса», все остальные-  «куры»,которые располагаются на «жердочках» (гимнастические скамейки).По сигналу тренера «куры» начинают перебегать с одной скамейки на другую, зарабатывая за одну перебежку 1 фишку, которую дает тренер. «Лиса» же ловит игроков,  находящихся на земле, «кур», стоящих на скамейках, салить нельзя. У пойманных игроков «лиса», наоборот, отнимает 1 фишку. Выигрывают игроки, набравшие большее количество фишек. Игровая площадка 15×15 м. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.18** | **5.К.Т.Б. Игра «Светофор»**  Играющие медленно ведут мяч на площадке 20×20 м. по заданию тренера (правой, левой) стараясь не сталкиваться друг с другом, при этом они должны поднимать голову и видеть сигналы тренера:  Поднятая вверх красная фишка – сигнал для остановки (заранее определенным способом)  Поднятая вверх желтая фишка – сигнал для ускорения |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.2** | **1.Те.Та.Б. Игра «1 на 1» с заведением в широкие ворота**  На одной площадке 15×10 м. играют 2 игрока. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. После этого в игру вступает другая пара игроков. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.51** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Догони соседа»**  На поле размечается квадрат 3×3м. Играющая 4-ка располагается как показано на рисунке, занимая сторону. По сигналу тренера игроки начинают бег ( по часовой, против часовой) за квадратом. Осаленный игрок выбывает из гонки. Выигрывают игроки, которые не были осаленными. После этого на поле заходит другая 4-ка игроков, а предыдущая отдыхает. |
| **III** |  | **10 мин. II.3.5** | **3.К.Т.Б. Жонглирование «Комплекс №5»**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.5** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №5»**   1. Баскетбольное ведение мяча правой рукой в движении. 2. Баскетбольное ведение мяча левой рукой в движении. 3. Стоя широко ноги врозь, мяч между ног, отпустить и поймать мяч предварительно сменив руки на нем. 4. Сидя согнув ноги подбросить мяч и поймать опустив руки под коленья и наоборот. 5. Баскетбольное ведение мяча поочередно одной рукой (правой и левой) в движении. 6. Передвижения «каракатица» не роняя мяча. 7.Передвижения «кенгуру»   8.Подбросить мяч вверх и выполнить бег на месте (побольше шагов) |
| **V** |  | **10 мин. II.5.7** | **5.К.Т.Б. Игра « Тень »**  Игровая площадка 20×20 м. Играющие делятся на пары, один из которых «ведущий», другой «ведомый». «Ведущий» игрок начинает вести мяч разными способами, со сменой ритма и направления движения, а «ведомый» старается как его «тень» все за ним повторить. Через 30 сек. игроки меняются ролями и игра продолжается. Выигрывают игроки успевающие копировать партнера. Далее пары меняются, пока каждый не  сыграет друг с другом. Упражнения в движении чередовать с упражнениями на месте лицом друг к другу. |

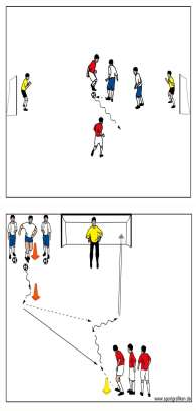
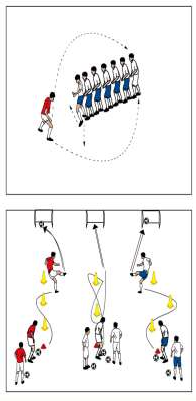


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.2** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» с 4-мя мал.воротами ( Вызов номеров )**  Площадка 20х15 м. Участвуют 2 команды. В каждой команде игрокам присваиваются номера по порядку. Цель каждой  команды забить мяч в любые из 2-ух ворот сопернику. У тренера мячи, которые тренер бросает в поле и выкрикивает номер игроков, которые выбегают и стараются забить гол. Выигрывает команда, забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.9** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Сорви манишку »**  Игровая площадка 15×15 м. Каждый играющий за пазуху  (за спиной) заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как  «хвост» и заходит в поле. По сигналу тренера каждый стремится сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.15** | **3.К.Т.Б. Обыгрыш и забивание в 2-е малых ворот**  Нападающий с мячом старается обыграть защитника, который действует строго в зоне и забить мяч в любые ворота. За каждый гол присуждается 1 – очко.  Если защитник отбирает мяч, то он становится нападающим, а нападающий защитником. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.4** | **4.П.С.Б. Эстафета « Тачки и Буратино »**  **-** перешагивание через партнеров   * обегание партнеров «змейкой» лицом вперед * обегание партнеров «змейкой» спиной вперед * разворот на 180 гр. «тачек» * перепрыгивание через партнеров * пролезание под партнерами * перепрыгивание и пролезание |
| **V** |  | **10 мин. II.4.2** | **5.К.Т.Б. Эстафета « Слаломная дорожка » ( Встречная )**   * ведение мяча по прямоугольнику * ведение мяча по прямоугольнику «змейкой» * ведение мяча по прямоугольнику «зигзагом» * ведение мяча «конвертом» Дистанция ведения мяча 15 м. |



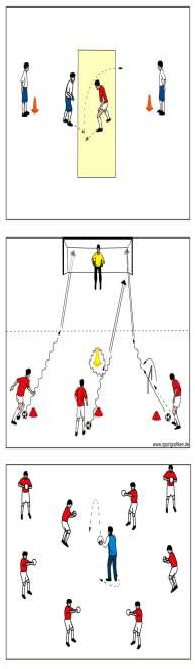
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.3** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» - комбинированный**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением  мяча.  2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.42** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Совушка - замри »**  Из играющих выбирают «совушку». Тренер говорит: «День наступает, все оживает!», все играющие при этом бегают произвольно по площадке, а совушка повернувшись спиной к игрокам – спит. Как только тренер говорит: «Ночь наступает, все замирает!», все игроки останавливаются и замирают в последней позе, а совушка просыпается, вылетает из «гнезда» и проверяет всех игроков. Тот, кто шевелится, становится совушкой.  Выигрывают игроки, которые ни разу не были совушкой. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.2** | **3.К.Т.Б. Игра « Волк и овцы »**  На площадке 12×12 м. водят мяч игроки «овцы», по свистку тренера на площадку вбегает водящий «волк» и старается как можно быстрее выбить мячи у играющих. После каждого кона водящий меняется. В конце игры отмечаются самые проворные  «волки» и неуловимые «овцы». |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.12** | **4. П.С.Б. Подвижная игра « Бегуны »**  Играют две равные команды. Одна команда находится в поле 10×10 м. и убегает от салки команды соперника. Игра длится 15- 20 сек., после чего подсчитывается количество осаленных. Затем в поле заходит другая команда, которую тоже догоняет и салит игрок противоположенной команды. Все игроки должны сыграть в роли салки. Выигрывает команда, осалившая большее количество игроков соперника. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.23** | **5.К.Т.Б. Игра «Выход из окружения»**  На площадке 30×30м. играют 2 команды (4×4). Игроки с мячами располагаются в кругу и по сигналу тренера стараются вывести мячи за пределы квадрата. За успешный вывод мяча игроку начисляется 1 балл. Игроки без мячей осуществляют отбор мяча и заведение его в круг, за которое игроку начисляется 2 балла.  После каждого кона, команды меняются ролями. Выигрывают игроки набравшие большее количество баллов. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.4** | **1. Те.Та.Б. Игра « 1×1 » ведение мяча через ворота -**  **( Вызов номеров )**  Игра проходит на площадке 15×20 м.с расставленными конусами  «воротами». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и посылает мяч на игровое поле.  Названные игроки стараются как можно быстрее завладеть мячом и с ведением пройти возможно большее количество  ворот за 20 сек. Выигрывают игроки, которые прошли больше ворот.  **Варианты:** одновременно участвуют 2 пары игроков. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.4** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Коршун и наседка »**  Играющие ребята встают в колонну по одному. Первый в колонне - «наседка», остальные - «цыплята». Выбирается  «коршун», который по сигналу пытается осалить последнего  «цыпленка» в колонне. «наседка» же , вытянув руки в стороны мешает ему это сделать, ей помогают «цыплята», которые  держатся за пояс впереди стоящего и стараются не расцепляться. Играют определенное время (около 30 сек.), после чего определяется победитель. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.10** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №1**   * ведение мяча, обводка конусов «змейкой», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов «восьмерка», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов зигзагообразно, удар по воротам Дистанция ведения 6-8 м. |
| **IV** |  | **10 мин. III.2.9** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» + вратари**  Площадка 15×12 м.  2 тайма по 6 минут, смена вратарей через 2 минуты, Все игроки поочередно выступают в роли вратаря.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.17** | **5.К.Т.Б. Обыгрыш «1 на 1» с ударом по воротам**  Защитник от линии ворот начинает ведение мяча до конуса и отдает передачу на нападающего, который старается обыграть защитника и забить гол в ворота, которые защищает вратарь. После каждой атаки роли игроков меняются, также после 2-ух атак пары – соперники и вратарь заменяются. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.6** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» в мал. выдвинутые ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( из-за боковой, из-за лицевой ) может осуществляться ведением мяча.  2 игры с разными командами по 6 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.24** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Невод »**  Игровая площадка 15×10 м.  Все играющие – «рыбки», кроме 2-х водящих –«рыбаков».  Рыбаки, взявшись за руки, бегают за рыбками. Осаленный игрок становится водящим – «рыбаком». Они уже втроем, взявшись за руки, догоняют убегающих «рыбок». Поймав еще одного, четверка разделяется на две пары догоняющих и т.д. пока не останется последняя «рыбка» - победитель. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.6** | **3.К.Т.Б. Игра «Переправа через зону»**  Соревнуются 2 команды по 4 игрока в каждой, атакует поочередно одна команда стараясь обыграть соперника 1 в 1 и переправиться на противоположную сторону. Если это сделать удалось, партнер по команде с противоположной стороны продолжает атаку. Если игрок не сумел пройти зону, он остается её защищать, и теперь уже соперник начинает свои атаки. За каждый удачный проход команде начисляется 1 балл.  Выигрывает команда набравшая большее количество баллов. Зона 6×6 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.12** | **4.П.С.Б. ОРУ в парах с мячом**   * передача мяча над головой и между ног * передача мяча с поворотом туловища (справа и слева) * передачи 2-мя руками от груди и приседание * передачи 2-мя руками из-за головы с отскоком и поворот на 360 гр. (вправо и влево) * передачи одной рукой от плеча (правой, левой) и отжимание * поочередное выбивание мяча * повторение действий партнера (поочереди) |
| **V** |  | **10 мин. II.5.24** | **5.К.Т.Б. Игра «Теннисбол»**  На площадке 12×6м. играют «1 на 1». Игроки ударом с рук посылают мяч на сторону соперника через барьеры и ловят мяч руками. Если мяч не пойман слёту, гол засчитывается в пользу подающего, а если мяч улетел в аут (за линию площадки), гол засчитывается в пользу принимающего. Выигрывает игрок забивший большее количество голов. |

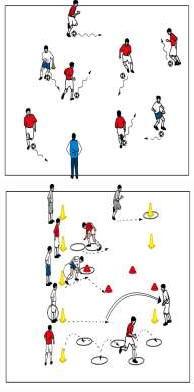
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.13** | **1.Те.Та.Б. Игра 1х1 с заведением в 2-е ворот по диагонали**  На площадке 15×12м. играют 2 игрока друг против друга. Каждый защищает и заводит мяч в двое ворот по диагонали. Игра длится около 20 сек., после чего на площадку заходит другая пара играющих. Выигрывают игроки, которые забили (завели) большее количество мячей в ворота соперников. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.8** | **2.П.С.Б .Подвижная игра « Волк во рву »**  Играющие «козы» располагаются на лицевой линии, на расстоянии 6м. от рва шириной 2м. и длиной 8 м, в котором находится «волк».По сигналу играющие по очереди стараются пробежать на другую сторону площадки - на «пастбище».  «Волк» в это время, не выходя из -за рва старается осалить пробегающего. После 2-4 перебежек выбираются новые  «волки».Выигрывают «козы»,не пойманные ни разу, и «волки», которые осалили больше «коз». |
| **III** |  | **10 мин. II.1.11** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №2**  **-** Ведение по прямой и удар по воротам   * Ведение «улитка» и удар по воротам * передача под барьером, прыжок через барьер, ведение и удар по воротам |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.6** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №6»**   1. Баскетбольное ведение мяча правой рукой в движении. 2. Баскетбольное ведение мяча левой рукой в движении. 3. Стоя широко ноги врозь, мяч между ног, отпустить и поймать мяч предварительно сменив руки на нем. 4. Сидя согнув ноги подбросить мяч и поймать опустив руки под коленья и наоборот. 5. Баскетбольное ведение мяча поочередно одной рукой (правой и левой) в движении. 6. Передвижения «каракатица» не роняя мяча. 7.Передвижения «кенгуру»   8.Подбросить мяч вверх и выполнить бег на месте (побольше шагов) |
| **V** |  | **10 мин. II.3.6** | **5.К.Т.Б. Жонглирование «Комплекс №6»**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |



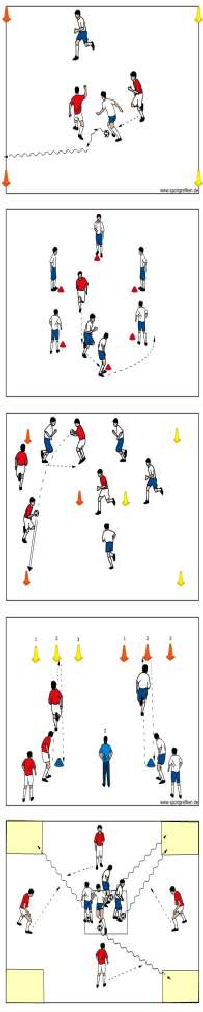
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
|  |  | **10 мин. III.1.15** | **1.Те.Та.Б. Игра завести мяч в 2-е смежных ворот**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача одной команды обыграть и завести мяч в любые желтые ворота, другой в красные. Выигрывает команда забившая таким образом большее количество мячей, нежели соперник. |
|  |  | **10 мин. I.1.27** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»**  Чертится круг диаметра 4-6м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в центре 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 «воробей», садится в центр круга и помогает кошке ловить остальных. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из числа не пойманных «воробьев». Игра начинается сначала и побеждает тот, кого ни разу не поймали. |
|  |  | **10 мин. II.1.6** | **3.К.Т.Б. Игра «Король пенальти»**  Играющие по очереди пробивают пенальти и выступают в роли вратаря. Выигрывают игроки забившие большее количество голов, а также вратари отразившие большее количество мячей. |
|  |  | **10 мин. I.2.10** | **4.П.С.Б. Эстафета «Загрузка машины»** |
|  |  | **10 мин. II.2.3** | **5.К.Т.Б. Игра « Лучший нападающий »**   1. Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне и нанести удар по воротам. 2. Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне, затем вратаря и забить мяч в ворота. 3. Нападающий старается обыграть 2-ух защитников (которые держатся за руки и им нельзя разрываться) в определенной зоне, и забить мяч в ворота.   Защитник, отобравший мяч становится нападающим, а нападающий, защитником. Выигрывает нападающий, забивший большее количество голов. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.3** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» - комбинированный**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением  мяча.  2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.13** | **2. П.С.Б. Подвижная игра « Вызов »**  Площадка 20×15 м. Играющие делятся на 2 команды и располагаются за линией своего дома, как показано на рисунке. По очереди один игрок выходит к противоположной команде, которая вытягивает руки ладонями наружу и вызывает любого игрока пуститься за ним вдогонку, если 3- е касание (хлопок) пришлось по его руке. Если вызванный игрок догнал и осалил соперника, не успевшего убежать, до линии своего дома, то он получает очко, если нет, очко присуждается сопернику.  Выигрывает команда набравшая большее количество очков. |
| **III** |  | **10 мин. II.4.8** | **3.К.Т.Б. Эстафета «Слалом и спринт №3»**  1.Ведение мяча по прямой, до конуса и обратно из положения сидя. 2.То же слабой ногой.   1. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «змейкой», обратно по прямой, из положения лежа на животе. 2. То же слабой ногой. 3. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «зигзаг», обратно по прямой, из положения стоя. 4. Ведение мяча, обводка 2-х конусов, «восьмеркой», обратно по прямой, из положения упор присев. |
| **IV** |  | **10 мин. II.5.6** | **4.К.Т.Б. Игра « Полицейские и воры »**  Играющие располагаются на площадке 20×15 м. у каждого мяч. Из играющих выбирают 2-3 водящих, которые стараются не теряя мяча из под контроля осалить убегающих с мячом.  Осаленный игрок становится новым водящим. Выигрывают игроки, которые меньшее количество раз были водящими. **Варианты:**   * игра продолжается до последнего не осаленного игрока. * игра команда на команду |
|  |  | **10 мин. I.2.3** | **4.П.С.Б. Эстафета « С обручами »**   * Бег до обруча, пролезть в него (с ног до головы) и вернуться. * Бег до обруча, пролезть в него (с головы до ног) и вернуться. * « Переправа » с 2-мя обручами, обратно обычный бег. * Раскладывает один, а собирает обручи другой. * То же самое, только наоборот. * Броски обручей партнеру и смена мест. * Прыжки « с кочки на кочку ». * Бег с наступанием в обруч правой ногой. * Бег с наступанием в обруч левой ногой. Дистанция бега 6-8 м. в одну сторону. |

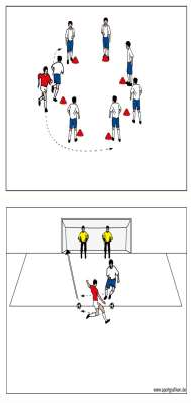


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.11** | **1.Те.Та.Б. Игра «2х2» с 2-мя широкими воротами**  На площадке 20×15 м. играют 2 команды по два игрока в каждой. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.16** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « 2 - ой лишний »**  Из играющих выбирают двух игроков, догоняющего и убегающего, а остальные игроки становятся по кругу(d - 6 м), лицом в центр круга. По сигналу тренера догоняющий должен осалить убегающего, который, спасаясь, может встать перед каким-нибудь игроком. Если ему это удалось, то его пятнать уже нельзя, а можно того, кто сделался «лишним» и стоит сзади вторым. Если салке удалось осалить убегающего до того, как он встал к игроку, то они меняются ролями. В конце игры отмечаются наиболее внимательные и быстрые игроки. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.7** | **3.К.Т.Б. Игра « Сбей конус»**  Играют 2 команды, по 4 игрока в каждой. Игровая площадка 20×15 м., 2 тайма по 6 мин. Каждая команда защищает 3 конуса на своей половине поля и старается ( мяч в руках ) сбить конусы на половине поля соперника. За сбитие ближнего конуса начисляется – 1 очко, за дальние конусы – 2 очка. Выигрывает команда набравшая большее количество очков. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.8** | **4.П.С.Б. Эстафета «Числа»**  Тренер называет любое (1-3-ёх значное число), и игроки в колоннах стоящие впереди устремляются к конусам. Каждый конус пронумерован и в зависимости от названного числа, игроки рукой дотрагиваются до них и возвращаются обратно. Выигрывает игрок прибежавший первым. Постоянно меняются пары-соперники и исходные положения стартующих игроков. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.12** | **5.К.Т.Б. Игра « Заведи мяч в дом »**  Игровая площадка 25×25 м. Две команды соревнуются между собой в умении завести мяч, а другим защитить «домики», которые находятся в углах площадки ( d – 4 м.) и по возможности контратаковать заведя мяч в центральный квадрат.  После каждого кона игроки меняются ролями, выигрывает команда, которая больше заведет мячей в «домики». |

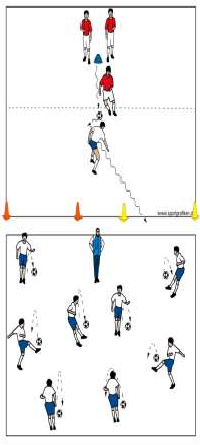
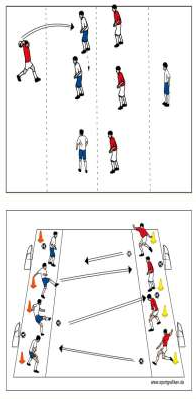


|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.8** | **1.Те.Та.Б. Игра «2х2» с 2-мя широкими воротами**  На площадке 20×15 м. играют 2 команды по два игрока в каждой. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.14** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Пограничники »**  Игроки одной команды , поочередно, стремятся перейти  «границу» и не быть при этом осаленными. « Границу» охраняют, поочередно, игроки другой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз перешли границу.  «Граница» - 8×4 м. для игры «1 на 1».  **Варианты:** Обыгрыш с мячом «1 на 1».  Перебежки 2×2, 3×3. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.16** | **3.К.Т.Б Удары после наброса и паса тренера №1**  Тренер набрасывает мячи справа и слева от игроков, игроки по очереди пробивают по воротам первым или 2-ым  касанием.(правой, левой)  **Варианты:**   * уходящий мяч катящий * встречный мяч катящий |
| **IV** |  | **10 мин. III.2.19** | **4.Те.Та.Б Игра « Вызов номеров »**  Площадка 15х10 м. Участвуют 2 команды. В каждой команде игрокам присваиваются номера по порядку. Цель каждой команды забить мяч в ворота соперника. У тренера мячи, которые тренер бросает в поле и выкрикивает номер игроков,  которые выбегают и стараются забить гол. Выигрывает команда, забившая больше голов.  **Варианты**: 2×2. |
| **V** |  | **10 мин. II.4.6** | **5.К.Т.Б. Эстафета « Сквозь туннели » ( Вызов номеров )**  Игра проходит на площадке 15×12 м.с расставленными конусами  «туннелями». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, каждый с мячом и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и показывает фишку красную или желтую. Названные игроки стараются как можно быстрее с ведением мяча пройти соответствующие цвету фишки туннели и прийти на сторону соперника первым, став победителем.  **Варианты:** Сбивать 3 любых конуса ударом ( по цвету фишки ) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.22** | **1.Те.Та.Б. Игра 2-х игроков против вратаря**  Игроки разбиваются на пары и располагаются как на рис. По сигналу они начинают атаку на вратаря. За забитый гол паре начисляется 1 балл. За отбитый мяч вратарю начисляется 1 балл. Игроки сами принимают решение отдать пас или взять игру на себя. После 5 атак вратарь меняется. Выигрывают игроки набравшие большее количество баллов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.36** | **2. Подвижная игра «Пустое место»**  Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, который идет за кругом и дотрагивается до кого- либо из играющих.  После чего, он начинает бежать в любую из сторон круга. Осаленный игрок, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они жмут друг другу руки (приседают и т.д.) Водит тот, кто не успел занять пустое место. Выигрывают игроки, которые меньше всех были водящими. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.4** | **3.К.Т.Б. Игра « Раскачай защитника »**  На площадке 15×12 м. играют «1×1» +2 вратаря. Нападающий старается раскачать защитника и нанести беспрепятственно удар по воротам, по одному из мячей. Защитник передвигается за линией и старается блокировать удар, но ему первому нельзя дотрагиваться до мяча. После этого игроки меняются ролями  между собой, а затем с вратарями. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей.  **Варианты:** Выход 1×1 с вратарем. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.5** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №5»**   1. Баскетбольное ведение мяча правой рукой в движении. 2. Баскетбольное ведение мяча левой рукой в движении. 3. Стоя широко ноги врозь, мяч между ног, отпустить и поймать мяч предварительно сменив руки на нем. 4. Сидя согнув ноги подбросить мяч и поймать опустив руки под коленья и наоборот. 5. Баскетбольное ведение мяча поочередно одной рукой (правой и левой) в движении. 6. Передвижения «каракатица» не роняя мяча. 7.Передвижения «кенгуру»   8.Подбросить мяч вверх и выполнить бег на месте (побольше шагов) |
| **V** |  | **10 мин. II.5.1** | **5.К.Т.Б. Упражнения с мячом в ногах « Комплекс №1 »**   1. Подскоки двумя ногами, перепрыгивая через мяч боком в сторону влево - вправо; 2. Круговые движения мяча подошвой на месте правой, затем левой ногой; 3. Перекатывание мяча подошвой, поочередно правой и левой ногой шагом лицом вперед; 4. Перекатывание мяча подошвой боком шагом правой, а затем левой ногой; 5. Перебор мяча с ноги на ногу на месте; 6. Перебор мяча с ноги на ногу в движении лицом вперед; 7. Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней стороной стопы на месте правой, а затем левой ногой; 8. Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней стороной стопы в движении правой, а затем левой ногой. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.12** | **1.Те.Та.Б. Игра «Волна»**  В игре участвуют 3 команды, по 3 игрока в каждой. Площадка 20х15 м. Игроки команды с мячом начинают двигаться к одним из ворот и стараются завести мяч за линию ворот соперника.  Если им это удается, они зарабатывают 1 очко и меняются местами с командой защищавшей эти ворота. Выигрывает  команда, которая наберет больше очков по окончанию игры. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.19** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Огневой бой »**  Играющие располагаются на площадке 15×10 м. как показано на рис.Игра аналогична вышибалам. Одна команда вышибает другую, идет подсчет осаленных игроков, которые меняются с крайними игроками своей команды. Чтобы команде завладеть  мячом, необходимо поймать мяч слёту «свечу» и тогда игра разворачивается в другую сторону, тот кто увертывался- вышибает, тот кто вышибал – увертывается. Выигрывает команда, осалившая соперника большее количество раз.  **Варианты:** Игра на выбывание из центральной зоны в крайнюю до последнего. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.5** | **3.К.Т.Б. Игра «Перестрелка»**  На площадке 20×12м. играют «4 на 4». Каждая из команд не выходя из своей зоны старается забить гол или сбить конус на стороне противника. Отбивать мячи можно любой частью тела, кроме рук. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.13** | **4.К.Т.Б. Игра «Обыгрыш с заведением мяча в 2-е ворот»**  Нападающий с мячом старается обыграть защитника, который действует строго в зоне и завести мяч в любые ворота. За каждый гол присуждается 1 – очко.  Если защитник отбирает мяч, то он становится нападающим, а нападающий защитником. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **V** |  | **10 мин. II.3.6** | **5.К.Т.Б. Жонглирование «Комплекс №6»**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром   поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |



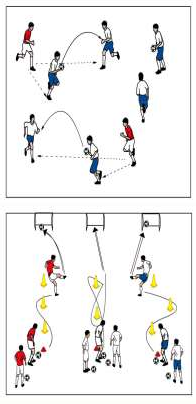
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.5** | **1.Те.Та.Б. «3Х3» + вратари** |
|  |  | **10 мин. II.5.15** | **2.К.Т.Б. Игра « Пустое место »**  Все играющие становятся в круг (d-10м.) Выбирается водящий, который ведет мяч за кругом и дотрагивается до кого- либо из играющих. После чего, он начинает ведение в любую из сторон круга. Осаленный игрок, ведет мяч в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место.  Водит тот, кто не успел занять пустое место. Выигрывают игроки, которые меньше всех были водящими.  **Варианты:** Ведение зигзагом между стоящих игроков |
| **III** |  | **10 мин. II.4.5** | **3.К.Т.Б. Эстафета с ведением мяча**   * Ведение мяча по прямой правой, туда и обратно. * То же левой. * Ведение мяча «змейкой» туда и обратно по прямой правой. * То же левой. * Ведение мяча «зигзагом» туда, обратно по прямой. * Ведение мяча «улиткой» туда, обратно по прямой правой. * То же левой. * Ведение мяча «восьмёркой» туда и обратно. * То же левой.   Дистанция ведения 6-8 м. в одну сторону. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.37** | **4.П.С.Б. Подвижная игра «Стой»**  Играющие выбирают водящего, а остальные игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом находится в кругу. По сигналу водящий ударяет мячом в пол и вызывает один из номеров. Этот номер бежит в середину круга и старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Как только он поймает мяч, он кричит: «Стой!». Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока.  Если он не попал в игрока, то он бежит за мячом, а игроки вновь разбегаются по площадке. Если же водящий попадает, то осаленный становится новым водящим. Выигрывают игроки меньше всего становившие водящими. |
| **V** |  | **10 мин. III.3.11** | **5.Те.Та.Б. Футбол «2×2» - комбинированный в любые ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением  мяча.  2 игры с разными командами по 5 минут. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.1** | **1.Те.Та.Б. Футбол « Индивидуальный »**  **( завести мяч за линию)**  Участвуют на одной площадке 3 игрока, каждый играет сам за себя. Гол засчитывается, если игрок завёл мяч за линию ворот и остановил мяч подошвой. На площадке 4-ро ворот из конусов по 15 м. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.2** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Скорая помощь »**  Из играющих выбирают 1-3 водящих-«вирусы», которые догоняют и салят «здоровых» играющих. Осаленный игрок  «заболевает» и садится на землю, чтобы его вылечить нужно одновременно двум играющим взять его за руки и отвезти в  «больницу», после чего игра снова продолжается. Когда 3-ка передвигается до «больницы», она включает «сирену» - издает похожий звук и водящие не могут в этот момент салить. Игра проходит определенное время (около 1 мин.) и если на поле остаются «здоровые» игроки, то «вирусы» проиграли. Игровая площадка 15×15 м. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.12** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №3**  Упражнение выполняется поточно, игрок ведет мяч и наносит удар по воротам (правой, левой ногой). После этого он меняется местом с вратарем, который подбирая мяч выполняет прыжок и пролезание под барьером. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.9** | **4.П.С.Б. Эстафета « Передал - садись»**  Направляющий игрок передает мяч от груди по очереди своим игрокам в колонне, которые возвращают его и приседают.  Замыкающий в колонне, поймав мяч встает на место направляющего. Эстафета заканчивается тогда, когда все игроки по 2 раза побывают в роли направляющего.  **Варианты:**   * передача мяча из-за головы и замыкающий пролезает между ног партнеров * передача мяча с отскоком от земли и замыкающий пробегает между стоящих игроков |
| **V** |  | **10 мин. II.2.10** | **5.К.Т.Б. Игра «Ястреб»**  Игроки с мячом стараются провести мяч через зону. Водящий  «ястреб» в единоборствах с ними старается выбить у них мячи. Поочередно каждый игрок становится «ястребом».  Победителем становится тот, кто больше всех отобрал мячи и прошел зону. |

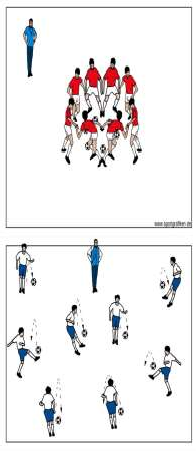
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.12** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» - комбинированный в смежные ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в смежные ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением мяча. 2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.21** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Салки со сменой роли с водящим**  **»**  Выбирают 2-х игроков, догоняющего и убегающего, а остальные играющие приседают (можно использовать и др. И.п.) образуя круг (d – 6 м). По сигналу догоняющий осаливает убегающего который, спасаясь может перепрыгнуть через спину любого играющего. Если это произошло, происходит смена роли с водящим и догоняющий становится убегающим, а сидячий игрок  – новым догоняющим. В конце игры отмечаются наиболее внимательные и быстрые игроки. |
| **III** |  | **10 мин. II.4.24** | **3.К.Т.Б. Эстафета «Кто придет первым»** |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.17** | **4.П.С.Б. Эстафета «С передачей палочки»**  Соревнуются 2 команды в беге по кругу, выигрывает та, которая прибежит к финишу первой. |
| **V** |  | **10 мин. II.1.17** | **5.К.Т.Б. Удары после наброса и паса тренера №2**  Тренер набрасывает мячи справа и слева от игроков, игроки по очереди пробивают по воротам первым или 2-ым  касанием.(правой, левой)  **Варианты:**   * уходящий мяч скачущий * встречный мяч скачущий |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.9** | **1.Те.Та.Б. Игра 2х2 завести мяч в ворота «крест на крест»**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача одной команды обыграть и завести мяч в любые желтые ворота, другой в красные. Выигрывает команда забившая таким образом большее количество мячей, нежели соперник. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.15** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Салки по линиям »**  Игра проходит в штрафной площадке футбольного поля. Из числа играющих выбираются 2-3 водящих с мячом в руках. Игровое поле размечено линиями, по которым можно передвигаться всем играющим шагом. Водящие же стараются догнать, окружить и осалить игроков, после чего осаленный становится новым водящим, а водящий – убегающим. Играют установленное время, выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими.  **Вариант**: все передвигаются бегом. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.8** | **3.Игра «Квадрат возле ворот» 2×1 + вратарь**  На площадке 10×10м, двое защитников стараются владея мячом выполнить 5 передач друг другу. Если это у них получилось они получают по одному очку. Нападающий же старается завладеть мячом и поразить ворота. За каждый гол тоже одно очко.  Выигрывает игрок набравший большее количество очков. Игрок забивший гол становится вратарем, а тот в свою очередь нападающим. Допустивший ошибку защитник (потерявший мяч) тут же становится нападающим и вступает в отбор. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.6** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №6»**   1. Баскетбольное ведение мяча правой рукой в движении. 2. Баскетбольное ведение мяча левой рукой в движении. 3. Стоя широко ноги врозь, мяч между ног, отпустить и поймать мяч предварительно сменив руки на нем. 4. Сидя согнув ноги подбросить мяч и поймать опустив руки под коленья и наоборот. 5. Баскетбольное ведение мяча поочередно одной рукой (правой и левой) в движении. 6. Передвижения «каракатица» не роняя мяча. 7.Передвижения «кенгуру»   8.Подбросить мяч вверх и выполнить бег на месте (побольше шагов) |
| **V** |  | **10 мин. II.4.7** | **4.К.Т.Б. Эстафета «Слалом и спринт №1»**  1.Ведение мяча по прямой, до конуса и обратно из положения сидя. 2.То же слабой ногой.   1. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «змейкой», обратно по прямой, из положения лежа на животе. 2. То же слабой ногой. 3. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «зигзаг», обратно по прямой, из положения стоя. 4. Ведение мяча, обводка 2-х конусов, «восьмеркой», обратно по прямой, из положения упор присев. |

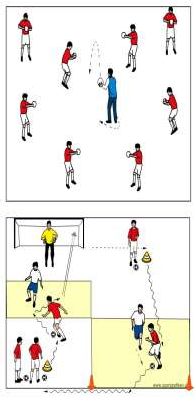
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.26** | **1.Те.Та.Б. Футбол «1×1» в мал. выдвинутые ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( из-за боковой ) может осуществляться ведением мяча. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.26** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Салки игроков с мячом »**  **( без мяча )**  Игровая площадка 15×12 м. Из числа играющих выбирают 2- 3 водящих, которые догоняют и стараются осалить тех игроков у которых в руках. Убегая от водящих игроки передают мяч своим партнерам пришедшим на помощь. Осаленный игрок становится водящим.Игра проводится 2- 3 мячами. Выигрывают игроки, которые меньше других были водящими.  **Варианты:** - Водящие салят игроков у которых нет мяча  - Игра проводится не руками, а ногами |
| **III** |  | **10 мин. II.1.13** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №4**   * ведение мяча, обводка конусов «змейкой», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов «восьмерка», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов зигзагообразно, удар по воротам Дистанция ведения 6-8 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.14** | **4.П.С.Б. Эстафета с лесенкой №2**  **-** бег с попаданием в каждую ячейку одной ногой прав, левой   * прыжки на левой * прыжки на правой * прыжки на двух, 2 вперед и один назад * прыжки на 2-ух диагональные * прыжки ноги вместе – ноги врозь * разножка (одна впереди, другая сзади) * бег правым боком * бег левым боком * бег с попаданием в ячейку по 3 шага |
| **V** |  | **10 мин. III.3.13** | **3.Те.Та.Б. Футбол – комбинированный «1х1» .**  На площадке 15×10м. играет одна пара игроков. Один игрок заводит мяч за линию ворот соперника, другой забивает в малые ворота. После забитого (заведенного) мяча игроки меняются ролями. После 2-ух атак на площадку заходит играть другая пара игроков. Выигрывает игрок забивший большее количество голов. |



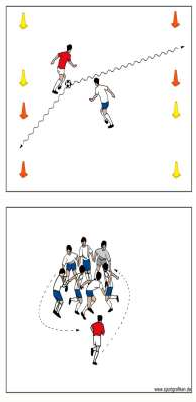
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.2** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» завести мяч в широкие ворота**  На одной площадке 15×10 м. играют 2 игрока. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. После этого в игру вступает другая пара игроков. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.44** | **2.П.С.Б. Подвижная игра «Тяни на мячи»**  Играющие ребята образуют круг, взявшись за руки. По периметру (внутри круга) расставляются несколько мячей 5-8 шт. По сигналу тренера игроки перемещаются вправо (влево) не разъединяя рук, по второму сигналу игроки начинают втягивать друг друга в круг на мячи. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают, не разъединяясь руками с соседями. Игрок, сбивший конус или пара разъединившая руки получает штрафное очко. Выигрывают игроки, которые набрали меньше всего штрафных очков. |
| **III** |  | **10 мин. II.3.7** | **5.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №7 »**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.29** | **4.Подвижная игра «Вызов номеров – Забеги»**  Играющие делятся на 2 команды и располагаются как показано на рисунке, образуя шеренгу. Каждая команда рассчитывается по порядку и все запоминают свои номера. Тренер выкрикивает любой номер, игроки указанного номера бегут вперед стараясь быстрее финишировать. Тот, кто первый пересекает линию финиша, становится победителем.  Дистанция бега 10 м.  После каждого раунда меняются пары участников и исходное положение старта (сидя, лёжа, упор присев спиной и т.д.) |
| **V** |  | **10 мин. II.5.14** | **3.К.Т.Б. Игра «Морской бой»**  Игра проводится на площадке 20×20 м.с расставленными конусами (8-12 шт.) Задача одной команды, ударом по мячу сбивать конусы, а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 30 сек., после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов. |



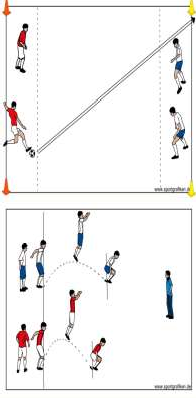
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.8** | **1.Те.Та.Б. Футбол «3×3» + вратари ( с манишками )**  Площадка 15×12 м.  2 тайма по 6 минут, смена вратарей через 2 минуты, Все игроки поочередно выступают в роли вратаря.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.17** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Снайперы»**  Игроки располагаются как показано на рис. Команда «снайперов» находится на своей половине поля без мячей, а команда «миротворцев» с 2-мя мячами за полем. «Миротворцы» посылают мячи с рук ногой на половину поля сопернику и стараются перебежать на  противоположную сторону. «Снайперы» же, стараются как можно быстрее овладеть мячом и осалить им соперника. За каждую успешную перебежку «миротворцев» и точное попадание «снайперов» начисляется – 1 очко. После того, как все игроки сыграют, команды меняются ролями. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.  Размеры площадки: 20×15 м |
| **III** |  | **10 мин. II.1.2** | **5.К.Т.Б. Ведение с обводкой конусов и удар в малые ворота**   * ведение мяча, обводка конусов «змейкой», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов «восьмерка», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов зигзагообразно, удар по воротам Дистанция ведения 6-8 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.7** | **4. П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №7»**   1. На месте и в движении подбросить мяч вверх, ловить в прыжке отталкиваясь одной ногой (правой, левой). 2. То же отталкиваясь двумя ногами. 3. На месте подбросить мяч, присесть-встать, поймать мяч. 4. Стоя на месте, подбросить мяч вверх, ловить мяч в положении стоя на коленях и наоборот. 5. Стоя подбросить мяч вверх за голову, поворот на 180 гр. и поймать мяч. 6. Прыжки сидя на мяче в движении.   7..На месте подбросить мяч вверх, выполнить 3 хлопка ( 2 под ногой правой и левой) и 1 за спиной, поймать мяч.  8.Из- за спины выбросить мяч, поймать перед собой. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.14** | **3.К.Т.Б. Обыгрыш с ударом по воротам по кругу** |



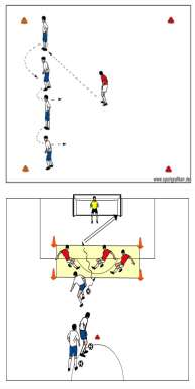
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.16** | **1.Те.Та.Б. Игра 1×1 (2×2) завести мяч сначала в желтые, затем красные ворота**  На площадке 15×10м. играют 2 (4) игрока. Гол считается если игрок завел мяч за линию ворот между конусами. Голы заводятся поочередно в желтые, затем красные ворота. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.34** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Проколотое колесо»**  Из играющих выбирается водящий – «механик», остальные берутся за руки образуя круг – «колесо». «Механик» спрашивает у играющих: «Где прокол?» (дырка в колесе). В ответ игроки называют имя одного из играющих (например Андрей), после чего водящий старается осалить названного игрока (заделать дырку в колесе). Колесо же старается помешать «механику» вращаясь по кругу. Далее происходит смена водящего и называется другое имя. В конце игры отмечаются наиболее быстрые «механики». |
| **III** |  | **10 мин. II.4.5** | **3.К.Т.Б. Эстафета с ведением мяча**   * Ведение мяча по прямой правой, туда и обратно. * То же левой. * Ведение мяча «змейкой» туда и обратно по прямой правой. * То же левой. * Ведение мяча «зигзагом» туда, обратно по прямой. * Ведение мяча «улиткой» туда, обратно по прямой правой. * То же левой. * Ведение мяча «восьмёркой» туда и обратно. * То же левой.   Дистанция ведения 6-8 м. в одну сторону. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.19** | **4. П.С.Б. Эстафета «С барьерами»**  **-** перепрыгнуть мал., пролезть под большим и бег обратно.  - бег спиной вперед, пролезть под бол. и перепрыгнуть мал.  **-** перепрыгнуть мал., пролезть под большим 2р. и бег обратно.   * кувырок вперед, пролезть под мал, пролезть под бол. прыжки на двух обратно. * перепрыгнуть мал., пролезть под бол.(2 раза) и прыжки обратно на одной. |
| **V** |  | **10 мин. III.2.11** | **5.Те.Та.Б. Футбол «1×1» + 2 вратаря в открытые ворота**  На площадке 30×15м. играют в футбол 1×1 + 2 вратаря, (ворота сквозные 2×5м.) забивать голы можно с любой стороны. Игра длится до забитого гола, после чего вратари меняются ролями с игроками. Пары - соперники постоянно меняются, игры проходят одновременно на 2-ух площадках. |



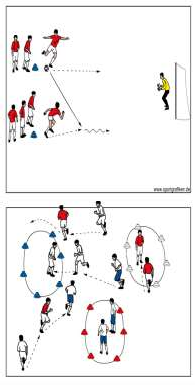
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.4** | **1.Те.Та.Б. Футбол «1×1» - комбинированный (ворота смежные)**  Размеры площадки 15×15 м.  На площадке 4 ворот - двое малых и двое ворот из конусов по 6м. В малые ворота соперника надо забивать, а в большие заводить. Поощряются творчество, нестандартные решения,  инициативность, смена направления атаки, желание забить гол.  Через 30 сек. игры на площадку заходит играть другая пара  игроков. За заведенный мяч начисляется 2 очка, за забитый 1 очко. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.32** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Салки с домиками»**  Водящие догоняют игроков, которые спасаясь могут забегать в  «домики», где их салить нельзя и необходимо водящему уже преследовать другого игрока. Осаленный игрок надевает майку отличающую от других игроков и становится новым водящим. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.4** | **3.К.Т.Б. Игра «2×2» удары в широкие ворота**  Две пары игроков располагаются за соответствующими линиями ворот (10 м.), чтобы защищать их или совершить удар. Мяч при ударе не должен лететь выше головы защитников. Выигрывает команда забившая большее количество мячей.  **Варианты:** ударять слабой ногой; ударять слета после броска рукой; ударять после наката мяча от партнера. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.21** | **4. П.С.Б. Эстафета «Прыжок за прыжком»**  Команды соревнуются в дальности прыжка, где результат суммируется.  **Варианты:**   * прыжок с места * прыжок с разбега * тройной прыжок * прыжок в высоту * прыжок в высоту с разбега |
| **V** |  | **10 мин. II.5.8** | **5.К.Т.Б. Квадрат «3×1»**  Играющие, с помощью обводки и передач стараются удерживать и не давать мяч водящему. Игрок, допустивший ошибку становится водящим.  Количество касаний неограниченно. Поощряются индивидуальные действия с мячом, смена сторон квадрата, обыгрыш, а не перепасовка. Размер квадрата 8×8м. |



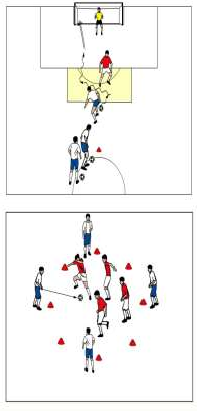
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.17** | **1.Те.Та.Б. Игра «2х2» с заведением в 2-е ворот по диагонали**  Каждая из команд защищает пару ворот одного цвета и атакует в другие, стараясь завести мяч и остановить подошвой за линией ворот. Площадка 20×15 м. Ворота шириной 6 м. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.39** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Хищник»**  Игра проходит на площадке 15×15м. Из играющих выбирается водящий, который подходит к остальным играющим, они стоят спиной к нему. Своим незаметным касанием руки водящий назначает «хищника». По 1-му сигналу тренера все играющие поворачиваются на 180 гр., по 2-му сигналу «хищник» старается осалить как можно больше играющих, которые стараются убежать на противоположную сторону площадки. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.1** | **3.К.Т.Б. Игра « Крабы »**  В игре участвуют 2 команды. У одной команды мячи, которые они поочередно ведут, обыгрывая соперников и стараются забить гол. Другая команда старается, находясь в положении  «краба» (на руках и ногах) защитить свои ворота. После 2-ух атак каждого игрока, происходит смена ролей. Выигрывает команда забившая большее количество голов.  Зона «крабов» 12 ×4 м. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.6** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №6»**   1. Баскетбольное ведение мяча правой рукой в движении. 2. Баскетбольное ведение мяча левой рукой в движении. 3. Стоя широко ноги врозь, мяч между ног, отпустить и поймать мяч предварительно сменив руки на нем. 4. Сидя согнув ноги подбросить мяч и поймать опустив руки под коленья и наоборот. 5. Баскетбольное ведение мяча поочередно одной рукой (правой и левой) в движении. 6. Передвижения «каракатица» не роняя мяча. 7.Передвижения «кенгуру»   8.Подбросить мяч вверх и выполнить бег на месте (побольше шагов) |
| **V** |  | **10 мин. II.4.7** | **5.К.Т.Б. Эстафета «Слалом и спринт №1»**  1.Ведение мяча по прямой, до конуса и обратно из положения сидя. 2.То же слабой ногой.   1. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «змейкой», обратно по прямой, из положения лежа на животе. 2. То же слабой ногой. 3. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «зигзаг», обратно по прямой, из положения стоя. 4. Ведение мяча, обводка 2-х конусов, «восьмеркой», обратно по прямой, из положения упор присев. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.22** | **1.Те.Та.Б. Игра 2-х игроков против вратаря**  Игроки разбиваются на пары и располагаются как на рис. По сигналу они начинают атаку на вратаря. За забитый гол паре начисляется 1 балл. За отбитый мяч вратарю начисляется 1 балл. Игроки сами принимают решение отдать пас или взять игру на себя. После 5 атак вратарь меняется. Выигрывают игроки набравшие большее количество баллов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.25** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Салки 3-мя командами » ( Общая станция для всех занимающихся )**  Игровая площадка 40×30 м. на которой размечаются 3 дома (синих, белых и красных). Команда синих догоняет и салит  команду белых, белые – красных, а красные – синих. Осаленные игроки идут в дом-плен команды соперника, из которого можно выручать партнерам по команде задев их. В чужой дом вбегать нельзя. Играют определенное время, выигрывает команда оставшаяся в большинстве. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.12** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №2**  Упражнение выполняется поточно, игрок ведет мяч и наносит удар по воротам (правой, левой ногой). После этого он меняется местом с вратарем, который подбирая мяч выполняет прыжок и пролезание под барьером. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.18** | **4.П.С.Б. Эстафета «На матах»**   * бег, кувырок вперед, бег * бег, кувырок вперед, бег спиной вперед * бег, кувырок назад, бег спиной вперед * бег, кувырок назад, бег * бег, колесо, бег * бег, поворот на 360 гр. влево, бег * бег, поворот на 360 гр. вправо, бег |
| **V** |  | **10 мин. II.3.7** | **5.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №7 »**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |



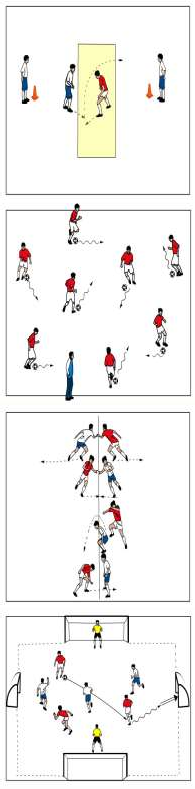
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. II.1.18** | **1.К.Т.Б. Удары после наброса и паса тренера №3**  Тренер набрасывает мячи справа и слева от игроков, игроки по очереди пробивают по воротам первым или 2-ым  касанием.(правой, левой)  **Варианты:**   * уходящий мяч катящий * встречный мяч катящий |
| **II** |  | **10 мин. III.1.3** | **2.Те.Та.Б. Игра « 3×3 » завести мяч в 4-ро ворот ( по диагонали)**  Каждая из команд защищает пару ворот одного цвета и атакует в другие, стараясь завести мяч и остановить подошвой за линией ворот. Площадка 20×15 м. Ворота шириной 6 м. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.3** | **3.К.Т.Б. Игра « Лучший нападающий »**   1. Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне и нанести удар по воротам. 2. Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне, затем вратаря и забить мяч в ворота. 3. Нападающий старается обыграть 2-ух защитников (которые держатся за руки и им нельзя разрываться) в определенной зоне, и забить мяч в ворота.   Защитник, отобравший мяч становится нападающим, а нападающий, защитником. Выигрывает нападающий, забивший большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.1.1** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Вышибалы в кругу »**  Играющие делятся на две равные команды. Одна команда располагается по кругу (d - 8 м.), другая внутри круга. Стоящие игроки по кругу получают мяч и стараются броском вышибать противников. Игра длится 1 мин. и подсчитывается количество осаленных игроков. Далее игроки меняются ролями и игра продолжается. Выигрывает команда, которая наименьшее количество раз была осалена. Мяч, пойманный слету «свеча» + 1 очко игрокам внутри круга. |
| **V** |  | **10 мин. II.4.1** | **5.К.Т.Б. Эстафета « Встречная №1 »**   1. Ведение мяча правой по прямой с остановкой 2. Ведение мяча левой по прямой с остановкой 3.Ведение мяча «улиткой» правой   4.Ведение мяча «улиткой» левой 5.Ведение мяча «змейкой» правой   1. Ведение мяча «змейкой» левой 2. Ведение мяча «зигзагом» правой 8.Ведение мяча «зигзагом» левой   Дистанция ведения 10 м. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.2** | **1.Те.Та.Б. Игра «1×1» с 4-мя мал.воротами ( Вызов номеров )**  Площадка 20х15 м. Участвуют 2 команды. В каждой команде игрокам присваиваются номера по порядку. Цель каждой  команды забить мяч в любые из 2-ух ворот сопернику. У тренера мячи, которые тренер бросает в поле и выкрикивает номер игроков, которые выбегают и стараются забить гол. Выигрывает команда, забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.23** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Сбей конус » ( Ручной мяч )**  Играют 2 команды, по 4 игрока в каждой. Игровая площадка 20×15 м., 2 тайма по 6 мин. Каждая команда защищает 3 конуса на своей половине поля и старается ( мяч в руках ) сбить конусы на половине поля соперника. За сбитие ближнего конуса начисляется – 1 очко, за дальние конусы – 2 очка. Выигрывает команда набравшая большее количество очков. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.1** | **3.К.Т.Б. Игра « Гонка с ударами по воротам »**  Расстояние от ворот 15 м. В игре участвует 2 команды. Один из игроков встает в ворота соперника. Остальные идут к исходной точке, каждый со своим мячом. Первый игрок ведет мяч и наносит удар. Второй игрок стартует, как только первый пробил по воротам. За каждый забитый гол дается по очку.  Выигрывает команда, набравшая больше всех очков. Игроки стартуют из разных положений. Вратари меняются после каждого кона. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.1** | **4. П.С.Б. Эстафета « С мячом в руках »**   * бег с мячом в руках спиной вперед, обратно лицом. * катить 2 мяча зигзагом, бег обратно с 2-мя мячами в руках. * бег с бросками мяча вверх и ловлей в движении 4 раза. * баскетбольное ведение мяча правой рукой туда, левой обратно. * бег с 3-мя мячами в руках туда и обратно. * прыжки на правой с 2-мя мячами в руках туда, на левой обратно.   Дистанция бега 8 м. в одну сторону. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.3** | **5.К.Т.Б. Игра « Кошки – мышки »**  Игра проходит парами, у каждого мяч. Салки с мячом по геометрическим фигурам (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг). Через 30 сек. смена фигур по кругу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.3** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» - комбинированный**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением  мяча.  2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.6** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Волна » (Ручной мяч)**  В игре участвуют 3 команды. Площадка 15х10 м. Игроки команды с мячом начинают двигаться к одним из ворот и  пытаются поразить их. Если им это удается, они зарабатывают 1 очко и атакуют другие ворота, если нет, то они меняются местами с командой защищавшей эти ворота. Выигрывает команда, которая наберет больше очков по окончанию игры. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.4** | **3.К.Т.Б. Игра « Раскачай защитника »**  На площадке 15×12 м. играют «1×1» +2 вратаря. Нападающий старается раскачать защитника и нанести беспрепятственно удар по воротам, по одному из мячей. Защитник передвигается за линией и старается блокировать удар, но ему первому нельзя дотрагиваться до мяча. После этого игроки меняются ролями  между собой, а затем с вратарями. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей.  **Варианты:** Выход 1×1 с вратарем. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.7** | **4. П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №7»**   1. На месте и в движении подбросить мяч вверх, ловить в прыжке отталкиваясь одной ногой (правой, левой). 2. То же отталкиваясь двумя ногами. 3. На месте подбросить мяч, присесть-встать, поймать мяч. 4. Стоя на месте, подбросить мяч вверх, ловить мяч в положении стоя на коленях и наоборот. 5. Стоя подбросить мяч вверх за голову, поворот на 180 гр. и поймать мяч. 6. Прыжки сидя на мяче в движении.   7..На месте подбросить мяч вверх, выполнить 3 хлопка ( 2 под ногой правой и левой) и 1 за спиной, поймать мяч.  8.Из- за спины выбросить мяч, поймать перед собой. |
| **V** |  | **10 мин. II.4.3** | **5.К.Т.Б. Эстафета «Круговая»**  Участвуют 2 команды каждый со своим мячом. Команды выстраиваются в 2 ряда между трассами лицом в  противоположенную сторону. По свистку тренера первый игрок каждой команды ведет мяч по кругу по часовой стрелке, начиная справа от себя. Как только он прошел свой круг эстафету принимает следующий игрок. Когда один из игроков догоняет соперника, его команда побеждает. Расстояние слаломных линий 15м. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **12 мин. III.1.6** | **2.Те.Та.Б. Игра «3×3» завести мяч в широкие ворота**  На площадке 20×15 м. играют 2 команды по три игрока в каждой. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.8** | **4.П.С.Б .Подвижная игра « Волк во рву »**  Играющие «козы» располагаются на лицевой линии, на расстоянии 6м. от рва шириной 2м. и длиной 8 м, в котором находится «волк».По сигналу играющие по очереди стараются пробежать на другую сторону площадки - на «пастбище».  «Волк» в это время, не выходя из -за рва старается осалить пробегающего. После 2-4 перебежек выбираются новые  «волки».Выигрывают «козы»,не пойманные ни разу, и «волки», которые осалили больше «коз». |
| **III** |  | **10 мин. II.5.5** | **5.К.Т.Б. Упражнения с мячом в ногах « Комплекс №2 »**   1. Перекатывание мяча подошвой боком в движении правой. 2. Перекатывание мяча подошвой боком в движении левой. 3. Смена ног на мяче подошвой в движении спиной вперед. 4. Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внешней стороной стопы на месте правой, а затем левой ногой; 5. Ведение внешней стороной стопы правой и левой «зигзагом». 6. Ведение внутренней стороной стопы правой и левой «зигзагом». 7. Переступы через мяч «во внутрь» в движении. 8. Переступы через мяч «наружу» в движении. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.2** | **2.П.С.Б. ОРУ в парах**   * перетягивание на свою сторону (правой, левой рукой) * выбивание из равновесия (на правой, на левой ноге) * прыжок и пролезание * выталкивание на сторону соперника * наступание на ногу * выкруты не разрывая рук (вправо и влево) * догонялки ( старты из разных исходных положений ) * передвижение «тачка» (по очереди) * суммарный прыжок (одинарный, тройной) * равновесие держась за руки «ласточка» |
| **V** |  | **10 мин. III.2.3** | **5.Те.Та.Б. Футбол «Необычный »**  Играют 2 команды «3×3» + вратари на площадке 20×15 м.  Каждая из команд владея мячом, атакует большие и двое  маленьких ворот. Гол, забитый в большие ворота – 1 очко, в маленькие – 2 очка. После каждого забитого гола, вратари  меняются. Выигрывает команда набравшая большее количество очков. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. II.1.3** | **3.К.Т.Б. Игра «Рывок к мячу»**  В игре участвуют две команды и вратарь. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам. Расстояние от ворот 15-20м. Тренер с мячами занимает позицию в центре между шеренгами. Тренер направляет мяч, и игроки команд из различных исходных положений стартуют и устремляются к мячу. Первый коснувшийся мяча игрок – нападающий, который стремиться забить гол, второй – защитник, который старается противодействовать. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.9** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Сорви манишку »**  Игровая площадка 15×15 м. Каждый играющий за пазуху  (за спиной) заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как  «хвост» и заходит в поле. По сигналу тренера каждый стремится сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими нападающими. |
| **III** |  | **10 мин. II.3.8** | **5.К.Т.Б. Жонглирование «Комплекс №8»**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро правой ноги и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем -земля-бедро левой ноги и поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро- земля-подъем, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги и поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги и поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх бедром поочередно правым и левым, поймать мяч руками. |
| **IV** |  | **10 мин. III.3.6.** | **4.Те.Та.Б. Забить в 4 ворот, завести в 4 стороны, 1х1**  На площадке 12×12 играют 1 на 1 . Голы можно забивать в любые малые ворота или заводить мяч за любую линию площадки. Выигрывает игрок забивший таким образом большее количество мячей.  **Варианты:** - чередовать заведение мяча или забивание |
| **V** |  | **10 мин. II.4.4** | **5.К.Т.Б. Эстафета «Звездочка»**  **-** ведение мяча по прямой   * ведение мяча подошвой лицом вперед(правой, левой) * перекатывание мяча подошвой боком(правой, левой) * перекатывание мяча подошвой спиной вперед (правой,левой) * перебор мяча с ноги на ногу лицом вперед * перекатывание мяча подошвой двумя поочередно вперед * перекатывание мяча подошвой двумя поочередно назад * ведение мяча по прямой с «улиткой» Дистанция ведения мяча 7 м. в одну сторону |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **12 мин. III.1.7** | **2. Те.Та.Б. Игра с заведением мяча « Волна »**  В игре участвуют 3 команды, по 3 игрока в каждой. Площадка 20х15 м. Игроки команды с мячом начинают двигаться к одним из ворот и стараются завести мяч за линию ворот соперника.  Если им это удается, они зарабатывают 1 очко и меняются местами с командой защищавшей эти ворота. Выигрывает  команда, которая наберет больше очков по окончанию игры. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.10** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Укради мяч »**  Игровая площадка 14×14 м.  Четыре команды по 2 игрока располагаются в своих «домах». По сигналу тренера один игрок из каждой команды выбегает в центр за мячом (определенным способом) и возвращается с ним к себе в дом. Потом выбегает второй игрок и т.д. Когда в центре мячи заканчиваются, игрокам разрешено воровать мячи у соперников (брать можно только один мяч), при этом другие не препятствуют «краже». Играют установленное время  – 1 мин., затем подсчитываются мячи в каждом из домов. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей**.** |
| **III** |  | **10 мин. II.2.7** | **3.К.Т.Б. Игра « Сбей конус»**  Играют 2 команды, по 4 игрока в каждой. Игровая площадка 20×15 м., 2 тайма по 6 мин. Каждая команда защищает 3 конуса на своей половине поля и старается ( мяч в руках ) сбить конусы на половине поля соперника. За сбитие ближнего конуса начисляется – 1 очко, за дальние конусы – 2 очка. Выигрывает команда набравшая большее количество очков. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.6** | **2.П.С.Б. Эстафета «Передвижения»**   * бег лицом, обратно спиной * прыжки на правой, обратно на левой * каракатица лицом, обратно спиной * прыжки на двух лицом, обратно спиной * прыжки зайчьи * прыжки лягушкой |
| **V** |  | **10 мин.**  **III.2.10** | **1.Те.Та.Б. Футбол «4х4» + вратари**  Площадка 25×20 м.  2 тайма по 5 минут, смена вратарей через 2 минуты, Все игроки поочередно выступают в роли вратаря.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.8** | **1.Те.Та.Б. Игра «2х2» с 2-мя широкими воротами**  На площадке 20×15 м. играют 2 команды по два игрока в каждой. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.11** | **4.П.С.Б. Подвижная игра « Вороны и воробьи »**  Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии лицом (спиной к друг другу, сидя, лежа и т.д.).  Одна команда - «вороны», другая - «воробьи». По звуковому сигналу тренера названная команда убегает в свой «дом» за лицевую линию. Другая же команда стремиться их догнать и осалить. Игра проводится несколько раз с одинаковым вызовом команд. Побеждает команда, осалившая большее количество игроков, нежели команда соперников. Расстояние от средней линии до линии «дома» 12 м. |
| **III** |  | **10 мин. II.4.5** | **3.К.Т.Б. Эстафета с ведением мяча**   * Ведение мяча по прямой правой, туда и обратно. * То же левой. * Ведение мяча «змейкой» туда и обратно по прямой правой. * То же левой. * Ведение мяча «зигзагом» туда, обратно по прямой. * Ведение мяча «улиткой» туда, обратно по прямой правой. * То же левой. * Ведение мяча «восьмёркой» туда и обратно. * То же левой.   Дистанция ведения 6-8 м. в одну сторону. |
| **IV** |  | **10 мин. I.3.8** | **4.П.С.Б. Упражнения с мячом в руках « Комплекс №8»**   1. Баскетбольное ведение мяча правой рукой в движении. 2. Баскетбольное ведение мяча левой рукой в движении. 3. Стоя широко ноги врозь, мяч между ног, отпустить и поймать мяч предварительно сменив руки на нем. 4. Сидя согнув ноги подбросить мяч и поймать опустив руки под коленья и наоборот. 5. Баскетбольное ведение мяча поочередно одной рукой (правой и левой) в движении. 6. Передвижения «каракатица» не роняя мяча. 7.Передвижения «кенгуру»   8.Подбросить мяч вверх и выполнить бег на месте (побольше шагов) |
| **V** |  | **10 мин. II.5.7** | **5.К.Т.Б. Игра « Тень »**  Игровая площадка 20×20 м. Играющие делятся на пары, один из которых «ведущий», другой «ведомый». «Ведущий» игрок начинает вести мяч разными способами, со сменой ритма и направления движения, а «ведомый» старается как его «тень» все за ним повторить. Через 30 сек. игроки меняются ролями и игра продолжается. Выигрывают игроки успевающие копировать партнера. Далее пары меняются, пока каждый не  сыграет друг с другом. Упражнения в движении чередовать с упражнениями на месте лицом друг к другу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Краткое описание упражнений** |
| **I** |  | **10 мин. III.2.7** | **1. Те.Та.Б. Футбол «2×2» в мал. ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением мяча. 2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.14** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Пограничники »**  Игроки одной команды , поочередно, стремятся перейти  «границу» и не быть при этом осаленными. « Границу» охраняют, поочередно, игроки другой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз перешли границу.  «Граница» - 8×4 м. для игры «1 на 1».  **Варианты:** Обыгрыш с мячом «1 на 1».  Перебежки 2×2, 3×3. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.5** | **3.К.Т.Б. Игра «Перестрелка»**  На площадке 20×12м. играют «4 на 4». Каждая из команд не выходя из своей зоны старается забить гол или сбить конус на стороне противника. Отбивать мячи можно любой частью тела, кроме рук. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **IV** |  | **10 мин. I.2.20** | **4.П.С.Б. Эстафета «С мешками»**   * прыжки туда в мешке, обратно обычный бег, др.наоборот. * бег на 3-х ногах с партнером туда и обратно. * прыжки в присиде, обратно обычный бег, др.наоборот. * бег в паре с надетым на голову мешком. * прыжки слалом, обратно обычный бег, др.наоборот. * прыжки на правой (нога в мешке), обратно на левой. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.9** | **3.К.Т.Б. Игра «Сигнал»**  Играющие делятся на пары и передвигаясь на площадке 20×15м. передают мяч друг другу. По сигналу тренера (слуховому или визуальному) , игрок оказавшийся с мячом старается забить (завести) гол в любые 4-ро малых ворот, партнер без мяча противодействует. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей. Пары после 2-3 атак меняются. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.1.4.** | **1. Те.Та.Б. Игра «1х1» ведение мяча через ворота**  Игра проходит на площадке 15×20 м.с расставленными конусами «воротами». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет любой номер и посылает мяч на игровое поле. Названные игроки стараются как можно быстрее завладеть мячом и с ведением пройти возможно большее количество ворот за 20 сек. Выигрывают игроки, которые прошли больше ворот. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.21** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Салки со сменой роли с водящим»**  Выбирают 2-х игроков, догоняющего и убегающего, а остальные играющие приседают (можно использовать и др. И.п.) образуя круг (d – 6 м). По сигналу догоняющий осаливает убегающего который, спасаясь может перепрыгнуть через спину любого играющего. Если это произошло, происходит смена роли с водящим и догоняющий становится убегающим, а сидячий игрок – новым догоняющим. В конце игры отмечаются наиболее внимательные и быстрые игроки. |
| **III** |  | **12 мин. II.1.1** | **3.. К.Т.Б. Игра « Гонка с ударами по воротам »** Расстояние от ворот 15 м. В игре участвует 2 команды. Один из игроков встает в ворота соперника. Остальные идут к исходной точке, каждый со  своим мячом. Первый игрок ведет мяч и наносит удар. Второй игрок стартует, как только первый пробил по воротам. За каждый забитый гол дается по очку. Выигрывает команда, набравшая больше всех очков.  Игроки стартуют из разных положений. Вратари меняются после каждого кона. |
| **IV** |  | **12 мин. I.2.2.** | **4. П.С.Б О.Р.У. в парах без мяча**  **( Общая станция для всех занимающихся )**   * перетягивание на свою сторону (правой, левой рукой) * выбивание из равновесия (на правой, на левой ноге) * прыжок и пролезание * выталкивание на сторону соперника * наступание на ногу * выкруты не разрывая рук (вправо и влево) * догонялки ( старты из разных исходных положений ) * передвижение «тачка» (по очереди) * суммарный прыжок (одинарный, тройной) * равновесие держась за руки «ласточка» |
| **V** |  | **12 мин. II.5.10** | **5.К.Т.Б. Игра «Защита укрепления»**  Играющие становятся по кругу (d-10 м.), в центе круга ставятся 3 конуса. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укрепления. По сигналу, играющие ребята стараются сбить укрепление, также возможны передачи партнерам. Защитник прикрывает конусы, отбивая мяч ногами. Игрок, которому удается сбить укрепление, получает 1 балл и меняется местом с защитником. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов, а также отмечаются лучшие защитники. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.3.5** | **1. Те.Та.Б. Футбол – комбинированный, ворота смежные 2,3 игрока каждый сам за себя.**  Размеры площадки 15×15 м.  На площадке 4 ворот - двое малых и двое ворот из конусов по 6м. В малые ворота соперника надо забивать, а в большие заводить.  Поощряются творчество, нестандартные решения, инициативность, смена направления атаки, желание забить гол.  Через 30 сек. игры на площадку заходит играть другая 3 игроков. За заведенный мяч начисляется 2 очка, за забитый 1 очко. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.25** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Салки тремя командами» (Общая станция для всех занимающихся )**  Игровая площадка 40×30 м. на которой размечаются 3 дома (синих, белых и красных). Команда синих догоняет и салит команду белых, белые – красных, а красные – синих. Осаленные игроки идут в дом-плен команды соперника, из которого можно выручать партнерам по команде задев их. В чужой дом вбегать нельзя.  Играют определенное время, выигрывает команда оставшаяся в большинстве. |
| **III** |  | **12 мин. II.4.9** | **3.. К.Т.Б. Эстафета «Слалом и спринт №3»**   1. Ведение мяча по прямой, до конуса и обратно из положения лежа. 2. То же слабой ногой. 3. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «змейкой», обратно по прямой, из положения лежа. 4. То же слабой ногой. 5. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «зигзаг», обратно по прямой, из положения лежа. 6. Ведение мяча, обводка 2-х конусов, «восьмеркой», обратно по   прямой, из положения лежа. |
| **IV** |  | **12 мин.**  **III .2.26** | **4. Те.Та.Б. Футбол 1х1 в малые выдвинутые ворота**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( из-за боковой, из- за лицевой ) может осуществляться ведением мяча.  2 игры с разными командами по 6 минут. |
| **V** |  | **12 мин. II.2.12** | **5.К.Т.Б. Игра «Гонка с преследованием»**  Все играющие делятся на пары. Нападающий с мячом располагается в 18м. от ворот, а защитник позади его на 2м. По свистку тренера нападающий стремится оторваться от защитника и нанести удар не ближе 8 м. от ворот. Защитник противодействует и старается отобрать мяч. После каждой атаки роли игроков меняются. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.1.17** | **1. Те.Та.Б. Игра«2х2» с завед-ем в 2-е ворот по диагонали**  Команды атакует двое ворот по диагонали. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.29** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Вызов номеров – Забеги»** Играющие делятся на 2 команды и располагаются как показано на рисунке, образуя шеренгу. Каждая команда рассчитывается по порядку и все запоминают свои номера. Тренер выкрикивает любой номер, игроки указанного номера бегут вперед стараясь быстрее финишировать. Тот, кто первый пересекает линию финиша, становится победителем. После каждого раунда меняются пары участников и исходное положение старта (сидя, лёжа, упор присев спиной и т.д.). |
| **III** |  | **12 мин. II.5.13** | **3.. К.Т.Б. Игра «Туннель в тройках»**  Играющие делятся на тройки и располагаются как показано на рис. Крайние игроки стараются сделать точную передачу через « туннель  » ( расставленные широко ноги партнера). За каждую точную передачу начисляется – 1 очко. Промахнувшийся игрок становится « туннелем ». Выигрывает игрок набравший первым 5 очков.  Расстояние до «туннеля» 5-8 м. Далее 3-ки меняются и игра продолжается снова. |
| **IV** |  | **12 мин. I.2.17** | **4. П.С.Б Эстафета круговая «С передачей палочки»** |
| **V** |  | **12 мин. II.1.8** | **5. К.Т.Б. Игра «Лидер»**  Играет одна пара игроков, друг против друга. Один из игроков начинает игру, выполняя удар с места с любой точки поля, предварительно объявив правой или левой, низом или верхом в малые ворота. Если гол забит, соперник обязан бить с этой же точки, этим же способом. Если гола нет, соперник наносит удар с любой точки поля. Выигравший пари получает букву  «Л» и т.д. пока не составиться слово «Лидер» - победитель. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.2.9** | **1. Те.Та.Б. Футбол «2х2» + вратари**  2 тайма по 6 минут, смена вратарей через 2 минуты, Все игроки поочередно выступают в роли вратаря.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол.  Размеры площадки: 15×12 м. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.15** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Салки по линиям»**  Игра проходит в штрафной площадке футбольного поля. Из числа играющих выбираются 2-3 водящих с мячом в руках. Игровое поле размечено линиями, по которым можно передвигаться всем играющим шагом. Водящие же стараются догнать, окружить и осалить игроков, после чего осаленный становится новым водящим, а водящий – убегающим. Играют установленное время, выигрывают игроки, которые меньше всего был Размеры площадки: 20×15 м и водящими. |
| **III** |  | **12 мин. II.3.6** | **3.. К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №6 »**   1. После отскока от земли, подбить мяч вверх правой ногой в комбинации: подъем- земля-бедро-голова и поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх левой ногой в комбинации: подъем- земля-бедро-голова, поймать мяч. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-подъем правой ноги, поймать мяч руками. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-подъем левой ноги, поймать мяч руками. 5. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: бедро-земля-подъем правой ноги, поймать мяч руками. 6. Так же в комбинации: бедро-земля-подъем левой ноги, поймать мяч руками. 7. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъемом, поочередно левой-земля-правой-земля-бедром, поочередно левой и правой, поймать мяч руками. |
| **IV** |  | **12 мин. I.3.6** | **4. П.С.Б Упражнения с мячом в руках « Комплекс №6 »**   1. И.п. стоя. Повторяющиеся удары мяча об землю, поочередно каждой рукой и ловя мяча после отскоков. Варианты: в ходьбе, в медленном беге, после удара разворот на 90,° 180° и 360°. 2. И.п. стоя, мяч в руках за спиной. С небольшим наклонов бросить мяч над головой и ловить перед собой. Вариант: бросать мяч одной рукой, ловить двумя. 3. И.п. стоя. Перекладывание мяча из руки в руку вокруг туловища. 4.Наклоняясь вперед, перекладывать мяч из руки в руку вокруг ног. Вариант:   перекладывать мяч между ногами по «восьмерке», то же перекатывая мяч по земле. 5.И.п. ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног вверх-назад. Быстро повернувшись на 180°, поймать мяч руками.  6.Лежа на спине подбросить мяч от груди вверх и поймать мяч руками в приседе. |
| **V** |  | **12 мин. II.4.11** | **5. К.Т.Б. Эстафета «Слаломная дорожка №3»**   1. Ведение мяча по прямой (встречная по кругу), из положения лежа. Каждый проходит дистанцию 2 раза; 2. То же, слабой ногой; 3. Ведение мяча, обводка трех конусов «змейкой», из положения лежа; 4. То же, слабой ногой; 5. Ведение мяча, обводка трех конусов «зигзаг», из положения лежа; 6.То же, слабой ногой; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.3.11** | **1. Те.Та.Б. Футбол – Комбинир. «2х2» в любые ворота** Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка,  стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением мяча.  2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.17** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Снайперы»**  Игроки располагаются как показано на рис. Команда «снайперов» находится на своей половине поля без мячей, а команда  «миротворцев» с 2-мя мячами за полем. «Миротворцы» посылают мячи с рук ногой на половину поля сопернику и стараются перебежать на противоположную сторону. «Снайперы» же, стараются как можно быстрее овладеть мячом и осалить им соперника. За каждую успешную перебежку «миротворцев» и точное попадание «снайперов» начисляется – 1 очко. После того, как все игроки сыграют, команды меняются ролями. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.  Размеры площадки: 20×15 м |
| **III** |  | **12 мин. II.2.3** | **3.. К.Т.Б. Игра «Лучший нападающий»** 1.Нападающий старается обыграть защитника в определенной зоне и нанести удар по воротам.   1. Нападающий старается обыграть защитника в   определенной зоне, затем вратаря и забить мяч в ворота.   1. Нападающий старается обыграть 2-ух защитников (которые держатся за руки и им нельзя разрываться) в определенной зоне, и забить мяч в ворота.   Защитник, отобравший мяч становится нападающим, а нападающий, защитником. Выигрывает нападающий, забивший большее количество голов. |
| **IV** |  | **12 мин. III.1.1.** | **4. Те.Та.Б. Футбол «Индивидуальный»**  Участвуют на одной площадке 3 игрока, каждый играет сам за себя. Гол засчитывается, если игрок завёл мяч за любую  линию квадрата и остановил мяч подошвой. На площадке четверо ворот. Выигрывает игрок забивший большее количество голов из конусов по 15 метров. |
| **V** |  | **10 мин. II.1.7** | **3. К.Т.Б. Удары по воротам**  Тренер посылает мячи различными способами: низом, верхом, справа, слева от игрока и голосом называет ворота, в которые необходимо направить мяч. Можно идентифицировать ворота также с помощью рук или фишек различного цвета.  Расстояние игроков до ворот 18 м. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.2.11** | **1. Те.Та.Б. Игра «1х1»,»2х2»+вратари в открытые ворота** Ворота открытые, забивать можно с любой стороны,2 тайма по 6 минут, смена  вратарей через 2 минуты.  Все игроки поочередно выступают в роли вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол.  Размеры площадки: 25×20 м |
| **II** |  | **12 мин. I.1.12** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Бегуны»**  Играют две равные команды. Одна команда находится в поле и убегает от салки команды соперника. Игра длится 15-20 сек., после чего подсчитывается количество осаленных. Затем в поле заходит другая команда, которую тоже догоняет и салит игрок противоположенной команды. Все игроки должны сыграть в роли салки. Выигрывает команда, осалившая большее количество игроков соперника.  Размеры площадки: 10×10 м. |
| **III** |  | **12 мин. II.5.7** | **3.. К.Т.Б. Игра «Тень»**  Играющие делятся на пары, один из которых «ведущий», другой  «ведомый». «Ведущий» игрок начинает вести мяч разными  способами, со сменой ритма и направления движения, а «ведомый» старается как его «тень» все за ним повторить. Через 30 сек. игроки меняются ролями и игра продолжается. Выигрывают игроки  успевающие копировать партнера. Далее пары меняются, пока каждый не сыграет друг с другом. Упражнения в движении  чередовать с упражнениями на месте лицом друг к другу. Размеры площадки: 20×20 м |
| **IV** |  | **12 мин. I.2.3** | **4. П.С.Б. Эстафета «С обручами»**   * Бег до обруча, пролезть в него (с ног до головы) и вернуться. * Бег до обруча, пролезть в него (с головы до ног) и вернуться. * « Переправа » с 2-мя обручами, обратно обычный бег. * Раскладывает один, а собирает обручи другой. * То же самое, только наоборот. * Броски обручей партнеру и смена мест. * Прыжки « с кочки на кочку ». * Бег с наступанием в обруч правой ногой. * Бег с наступанием в обруч левой ногой. **Дистанция бега:** 6-8 м. в одну сторону. **Размеры площадки:** 12×10 м |
| **V** |  | **12 мин. III.1.9** | **5. Те.Та.Б. Игра «2х2» завести мяч в ворота крест на крест**  Игра проходит на площадке 15×15 м. Задача одной команды обыграть и завести мяч в любые желтые ворота, другой в красные. Выигрывает команда забившая таким образом большее количество мячей, нежели соперник. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.3.13** | **1. Те.Та.Б.Футбол – комбинированный, ворота смежные 2×2**  Размеры площадки 15×15 м.  На площадке 4 ворот - двое малых и двое ворот из конусов по 6м. В малые ворота соперника надо забивать, а в большие заводить.  Поощряются творчество, нестандартные решения, инициативность, смена направления атаки, желание забить гол.  Через 30 сек. игры на площадку заходит играть другая пара игроков. За заведенный мяч начисляется 2 очка, за забитый 1 очко.  Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.6** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Волна»**  В игре участвуют 3 команды. Игроки команды с мячом начинают двигаться к одним из ворот и пытаются поразить их. Если им это удается, они зарабатывают 1 очко и атакуют  другие ворота, если нет, то они меняются местами с командой защищавшей эти ворота. Выигрывает команда, которая  наберет больше очков по окончанию игры. Размеры площадки: 15×10 м. |
| **III** |  | **12 мин. II.1.2** | **3.. К.Т.Б. «Ведение с обв-й конусов и удар в малые ворота»**   * ведение мяча, обводка конусов «змейкой», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов «восьмерка», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов зигзагообразно, удар по воротам   Размеры площадки: 20×15 м. |
| **IV** |  | **12 мин. III.2.6** | **4. Те.Та.Б. Футбол «2х2» в малые выдвинутые ворота** Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка,  стремление забить гол. Ввод мяча в игру ( из-за боковой, из- за лицевой ) может осуществляться ведением мяча.2 игры с разными командами по 6 минут.  Размеры площадки: 15×12 м. |
| **V** |  | **12 мин. II.4.9** | **3.. К.Т.Б. Эстафета «Слалом №1»**   1. Ведение мяча по прямой, до конуса и обратно из положения лежа. 2. То же слабой ногой. 3. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «змейкой», обратно по прямой, из положения лежа. 4. То же слабой ногой. 5. Ведения мяча, обводка 3-х конусов, «зигзаг», обратно по прямой, из положения лежа. 6. Ведение мяча, обводка 2-х конусов, «восьмеркой», обратно по прямой, из положения лежа. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.1.12** | **1. Те.Та.Б. Игра «2х2» Волна**  В игре участвуют 4 команды, по 2 игрока в каждой. Площадка 20х15 м. Игроки команды с мячом начинают двигаться к одним из ворот и стараются завести мяч за линию ворот соперника. Если им это удается, они зарабатывают 1 очко и меняются местами с командой защищавшей эти ворота. Выигрывает команда, которая наберет больше очков по окончанию игры |
| **II** |  | **12 мин. I.1.27** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Прыгающие воробушки»**  Чертится круг диаметра 4-6м. Выбирается водящий –  «кошка», которая становится или приседает в центре 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 «воробей», садится в центр круга и помогает кошке ловить остальных. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из числа не  пойманных «воробьев». Игра начинается сначала и побеждает тот, кого ни разу не поймали. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.8** | **3.Игра «Квадрат возле ворот» 2×1 + вратарь**  На площадке 10×10м, двое защитников стараются владея мячом выполнить 5 передач друг другу. Если это у них получилось они получают по одному очку. Нападающий же старается завладеть мячом и поразить ворота. За каждый гол тоже одно очко. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. Игрок забивший гол становится вратарем, а тот в свою очередь нападающим. Допустивший ошибку защитник (потерявший мяч) тут же становится нападающим и вступает в отбор. |
| **IV** |  | **12 мин. I.2.19** | **4. П.С.Б Эстафета «С барьерами»**   1. Прыжки через 3 барьера с мячом в руках. 2. Пролезание через 3 барьера с мячом в руках. 3. Прыжок-пролезание через барьеры. 4. Прыжок-пролезание с возвратом. 5. Прыжок через барьер, кувырок вперед, пролезание под барьером. 6. Прыжок через барьер, кувырок назад, пролезание под барьером. |
| **V** |  | **12 мин. II.3.7** | **5.К.Т.Б. Элементы жонглирования « Комплекс №7 »** 1.Подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-подъем-земля-бедро правой ноги, поймать мяч руками.   1. Подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-подъем-земля-бедро левой ноги, поймать мяч руками. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: голова- земля- подъем-земля-бедро правой ноги, поймать мяч руками. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля- подъем-земля-бедро левой ноги,поймать мяч руками. 4. Стоя на коленях, мяч в руках. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-подъем-земля-бедро правой ноги, поймать мяч руками. 5. Так же в комбинации: голова-земля-подъем-земля-бедро левой ноги, поймать мяч руками. 6. Упражнение «Лифт-1»: подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля- бедро правой ноги-голова-земля-бедро-земля-подъем левой ноги, поймать мяч руками.   **Размеры площадки:** 25×20 м |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.2.25** | **1. Те.Та.Б**. **Футбол «3х3»+вратари в открытые ворота**  Ворота открытые, забивать можно с любой стороны,2 тайма по 6 минут, смена  вратарей через 2 минуты.  Все игроки поочередно выступают в роли вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол.  Размеры площадки: 25×20 м |
| **II** |  | **12 мин. I.1.1** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Вышибалы в кругу»**  Играющие делятся на две равные команды. Одна команда располагается по кругу (d - 8 м.), другая внутри круга. Стоящие игроки по кругу получают мяч и стараются броском вышибать противников. Игра длится 1 мин. и подсчитывается количество осаленных игроков. Далее игроки меняются ролями и игра  продолжается. Выигрывает команда, которая наименьшее количество раз была осалена. Мяч, пойманный слету «свеча» + 1 очко игрокам внутри круга. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.6** | **3.К.Т.Б. Игра «Король пенальти»**  Играющие по очереди пробивают пенальти и выступают в роли вратаря. Выигрывают игроки забившие большее количество голов, а также вратари отразившие большее количество мячей. |
| **IV** |  | **12 мин. I.3.7** | **4. П.С.Б Упражнения с мячом в руках «Комплекс № 7»** 1.Дриблинг руками вправо и влево, поочередно каждой, на месте, с поворотом, продвигаясь и меняя направление движения.   1. Стоя подбросить мяч обеими руками вверх-назад и поймать его за спиной. Выполнить два броска подряд. 2. И.п. - о.с. Мяч у груди. Подбросив его вверх, поймать обеими руками. Варианты: то же из положения в присед, на коленях и сидя. Ловить стоя или в прыжке. 3. И.п. – о.с. Мяч у груди. Бросок мяча вверх, поворот на 360° через левое (или правое) плечо и ловя мяч обеими руками. . 4. Стоя подбросить мяч вверх высоко., пока мяч в воздухе, быстро занимать поочередно положения сед на полу, упор лежа, присед. Вскочить и поймать мяч обеими руками. 5. Лежа на спине подбросить мяч ногами и поймать его в положении сидя, каждый раз, поймав мяч, зажимать его ступнями и ложиться на спину. |
| **V** |  | **10 мин. II.5.3** | **3.К.Т.Б. Игра « Кошки – мышки »**  Игра проходит парами, у каждого мяч. Салки с мячом по геометрическим фигурам (квадрат, треугольник, прямоугольник круг). Через 30 сек. смена фигур по кругу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.3.6** | **1. Те.Та.Б**. **Забить в 4 ворот, завести в 4 стороны 1х1**  На площадке 15×15 играют 1 на 1 . Голы можно забивать в любые малые ворота или заводить мяч за любую линию площадки. Выигрывает игрок забивший таким образом большее количество мячей.  **Варианты:** - чередовать заведение мяча или забивание |
| **II** |  | **12 мин. I.1.31** | 1. **П.С.Б Подвижная игра «Классики»**   Каждый игрок играет сам за себя и старается прыгать в обозначенные квадраты толчком двух ног по порядку 1,2,3, и т.д. Выигрывает тот, кто дойдет до десяти. Нельзя наступать на разделительные линии и сдвигаться с места после приземления.  Варианты:   * + прыжки на левой ноге   + прыжки на правой ноге   + прыжки с одной на другую |
| **III** |  | **12 мин. II.2.4** | **3.. К.Т.Б. Игра «Раскачай защитника»**  Играют «1×1» +2 вратаря. Нападающий старается раскачать защитника и нанести беспрепятственно удар по воротам, по одному из мячей. Защитник передвигается за линией и старается блокировать удар, но ему первому нельзя дотрагиваться до мяча.  После этого игроки меняются ролями между собой, а затем с вратарями. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей.  **Размеры площадки:** 15×12 м. |
| **IV** |  | **12 мин. III.1.8** | **4. Те.Та.Б Игра «2х2» завести мяч в большие ворота**  На площадке 20×15 м. играют 2 команды по два игрока в каждой. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. Выигрывает команда забившая большее количество голов. |
| **V** |  | **12 мин. I.2.6** | **5.П.С.Б. Эстафета «Передвижения»**   * бег лицом, обратно спиной * прыжки на правой, обратно на левой * каракатица лицом, обратно спиной * прыжки на двух лицом, обратно спиной * прыжки заячьи * прыжки лягушкой |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин. III.2.16** | **1. Те.Та.Б**. **«Футбол» бери игру в штрафной на себя**  2 тайма по 6 минут, смена вратарей через 2 минуты, Все игроки поочередно выступают в роли вратаря.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В штрафной площадке нельзя играть в пас. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.20** | **2. П.С.Б Подвижная игра «Салки с выручалками»**  Из играющих выбирается 1-3 водящих, которые догоняют и салят игроков в поле, осаленный игрок останавливается, ставит ноги врозь и вытягивает руки в стороны. Любой из играющих может его выручить, если пролезет между его ног. Играют установленное время и, если на площадке остались бегающие игроки, то водящие - проиграли, если же все «заморозились», то водящие- выиграли.  **Размеры площадки:** 15×12 м. |
| **III** |  | **12 мин. II.1.17** | **3.. К.Т.Б. Удары после наброса и паса тренера №2**  Тренер набрасывает мячи справа и слева от игроков, игроки по очереди пробивают по воротам первым или 2-ым касанием.(правой, левой)  **Варианты:**   * уходящий мяч * встречный мяч * катящий мяч * скачущий мяч |
| **IV** |  | **12 мин. III.1.2** | **4. Те.Та.Б Игра «1х1» с заведением в широкие ворота** Играют 2 игрока. Гол засчитывается, если игрок завел мяч за линию ворот соперника и остановил мяч подошвой. После этого в игру вступает другая пара игроков.  **Размеры площадки:** 15×10 м. |
| **V** |  | **12 мин. II.4.23** | **5.К.Т..Б. Эстафета «Лабиринт»**  Соревнуются 2 игрока, кто быстрее пройдет с ведением мяча 5 ворот в любой последовательности. Далее играет другая пара игроков.  Варианты:   * ведение слабой ногой * проброс мяча в ворота и обегание не заходя в ворота |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **10 мин. III.3.3** | **1.Те.Та.Б. Футбол «2×2» - комбинированный**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением мяча.  2 игры с разными командами по 5 минут. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.9** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Сорви манишку»**  Игровая площадка 15×15 м. Каждый играющий за пазуху (за спиной) заправляет манишку так, чтобы край ее свисал, как  «хвост» и заходит в поле. По сигналу тренера каждый  стремится сорвать как можно больше манишек у соперников и при этом сохранить свою. Игра заканчивается, когда остается последний игрок с «хвостом» - лучший защитник. За каждую манишку начисляется балл. Выигрывают игроки, набравшие большее количество баллов. Они становятся лучшими  нападающими. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.3** | **3.К.Т.Б. Игра «Рывок к мячу»**  В игре участвуют две команды и вратарь. Две группы игроков выстраиваются лицом к воротам. Расстояние от ворот 15-20м. Тренер с мячами занимает позицию в центре между шеренгами. Тренер направляет мяч, и игроки команд из различных исходных положений стартуют и устремляются к мячу. Первый коснувшийся мяча игрок – нападающий, который стремиться забить гол, второй – защитник, который старается противодействовать. Выигрывают игроки забившие большее количество голов. |
| **IV** |  | **12 мин.**  **I. 2.7** | **4. П.С.Б. Эстафета «Со скакалками»**  1.Бег с вращением вперед. 2.Бег с вращением назад.  3.Прыжки с вращением вперед, ноги вместе. 4.Прыжки спиной вперед, с вращением вперед. 5.Прыжки с вращением вперед на левой (на правой). 6.Прыжки с 1 на 2 ноги, вперед |
| **V** |  | **12 мин. II.2.10** | **5. К.Т.Б. Игра «Ястреб»**  Игроки с мячом стараются провести мяч через зону. Водящий  «ястреб» в единоборствах с ними старается выбить у них мячи. Поочередно каждый игрок становится «ястребом».  Победителем становится тот, кто больше всех отобрал мячи и прошел зону. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин.**  **III. 2.16** | **1.Те.Та.Б. «Футбол» бери игру в штрафной на себя**  2 тайма по 6 минут, смена вратарей через 2 минуты, Все игроки поочередно выступают в роли вратаря.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В штрафной площадке нельзя играть в пас. |
| **II** |  | **10 мин. I.1.14** | **2.П.С.Б. Подвижная игра « Пограничники »**  Игроки одной команды , поочередно, стремятся перейти  «границу» и не быть при этом осаленными. « Границу» охраняют, поочередно, игроки другой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз перешли границу.  «Граница» - 8×4 м. для игры «1 на 1».  **Варианты:** Обыгрыш с мячом «1 на 1».  Перебежки 2×2, 3×3. |
| **III** |  | **12 мин.**  **II. 3.12** | 1. **К.Т.Б. Жонглирование с мячом Комплекс № 12**    1. Подбить мяч вверх бедром правой ноги, остановить мяч подошвой.    2. Подбить мяч вверх бедром левой ноги, остановить мяч подошвой.    3. Подбить мяч вверх бедром, поочередно правым и левым, остановить мяч подошвой.    4. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги, остановить мяч подошвой.    5. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги, остановить мяч подошвой.    6. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром, поочередно правым и левым, остановить мяч подошвой.    7. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром, поочередно левым и правым, остановить мяч подошвой. |
| **IV** |  | **12 мин.**  **III. 3.2** | **4. Те.Та.Б. Футбол – Комбинир. «3х3» в малые ворота»**  На площадке 4 ворот - двое малых и двое общих ворот из конусов по 6м. В малые ворота надо забивать, а в большие заводить. Поощряются творчество, нестандартные решения, инициативность, смена направления атаки, желание забить гол. Выигрывает команда забившая большее количество голов.  **Размеры площадки:** 20х15 м. |
| **V** |  | **12 мин. II.4.3** | **5. К.Т.Б. Эстафета «Круговая»**  Игра проходит на площадке с расставленными конусами  «туннелями». Команды – соперники выстраиваются напротив друг друга, каждый с мячом и рассчитываются по порядку номеров.  Тренер называет любой номер и показывает фишку красную или желтую. Названные игроки стараются как можно быстрее с ведением мяча пройти соответсвующие цвету фишки туннели и прийти на сторону соперника первым, став победителем.  **Размеры площадки:** 15×12 м. |

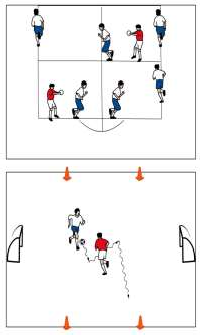
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **10 мин. III.1.16** | **1.Те.Та.Б. Игра 1×1 (2×2) завести мяч сначала в желтые, затем красные ворота**  На площадке 15×10м. играют 2 (4) игрока. Гол считается если игрок завел мяч за линию ворот между конусами. Голы заводятся поочередно в желтые, затем красные ворота. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.8** | **2. П.С.Б. Подвижная игра « Волк во рву »**  Играющие «козы» располагаются на лицевой линии, на расстоянии 6м. от рва шириной 2м. и длиной 8 м, в котором находится «волк».По сигналу играющие по очереди стараются пробежать на другую сторону площадки - на  «пастбище». «Волк» в это время, не выходя из -за рва старается осалить пробегающего. После 2-4 перебежек выбираются новые «волки».Выигрывают «козы»,не пойманные ни разу, и «волки», которые осалили больше  «коз». |
| **III** |  | **10 мин. II.1.10** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №1**   * ведение мяча, обводка конусов «змейкой», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов «восьмерка», удар по воротам * ведение мяча, обводка конусов зигзагообразно, удар по воротам   Дистанция ведения 6-8 м. |
| **IV** |  | **12 мин.**  **II. 2.6** | **4. К.Т.Б. Игра «Переправа через зону»**  Соревнуются 2 команды по 4 игрока в каждой, атакует поочередно одна команда стараясь обыграть соперника 1 в 1 и переправиться на противоположную сторону. Если это сделать удалось, партнер по команде с противоположной стороны продолжает атаку. Если игрок не сумел пройти зону, он остается её защищать, и теперь уже соперник начинает свои атаки. За каждый удачный проход команде начисляется 1 балл. Выигрывает команда набравшая большее количество  баллов. Зона 6×6 м. |
| **V** |  | **12 мин. II.5.8** | **5. К.Т.Б. Игра «Квадрат 3х1»**  Играющие, с помощью обводки и передач стараются удерживать и не давать мяч водящему. Игрок, допустивший ошибку становится водящим.Количество касаний неограниченно. Поощряются индивидуальные действия с  мячом, смена сторон квадрата, обыгрыш, а не перепасовка.  **Размер квадрата** 8×8м. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин.**  **III. 2.4** | **1.Те.Та.Б. . «Сквозные ворота» - передачи**  Играют две команды. Гол засчитывается если игрок сделал передачу, а партнер принял мяч. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.41** | **2. П.С.Б. Игра «Волк и заяц»**  Игроки берутся за руки образуя круг. Водящий «волк» старается поймать убегающего «зайца», который спасаясь  может в открытые «ворота» (поднятые вверх руки играющих) забегать в логово. Игроки в кругу помогают «зайцу» открывая логово и препятствуют «волку» закрывая «ворота». Играют определенное время, после чего выбирают нового «волка» и  «зайца». Отмечаются не пойманные «зайцы» и проворные  «волки». |
| **III** |  | **12 мин.**  **II. 4.23** | **3. К.Т.Б. Эстафета «Лабиринт»**  Соревнуются 2 игрока, кто быстрее пройдет с ведением мяча 5 ворот в любой последовательности. Далее играет другая пара игроков.  Варианты:   * ведение слабой ногой * проброс мяча в ворота и обегание не заходя в ворота |
| **IV** |  | **12 мин.**  **I. 2.6** | **4. П.С.Б. Эстафета «Передвижения»**   * бег лицом, обратно спиной * прыжки на правой, обратно на левой * каракатица лицом, обратно спиной * прыжки на двух лицом, обратно спиной * прыжки заячьи * прыжки лягушкой |
| **V** |  | **12 мин. III.3.11** | **5. Те.Та.Б. Футбол – Комбинир. «2х2» в любые ворота** Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м. без вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка,  стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру ( от ворот, из-за боковой, с углового ) может осуществляться ведением мяча.  2 игры с разными командами по 5 минут. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин.**  **III. 1.5** | **1.Те.Та.Б. Игра «1х1» завести мяч в 2-е любых ворот**  Две команды – соперники выстраиваются друг против друга и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет 2 любых номера и поочередно посылает мячи в поле. Каждый из игроков старается овладеть мячом и завести его в одни из  2-ух любых ворот. За это начисляется – 1 балл. Выигрывает команда набравшая большее количество баллов.  Размеры площадки: 20×15 м. |
| **II** |  | **12 мин. I.1.3** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Морской бой»**  Игра проводится на площадке с расставленными конусами. Задача одной команды сбивать конусы (мяч в руках), а другой, ставить их на прежнее место. Игра длится 20-30 сек, после чего по сигналу тренера все останавливаются и подсчитывают количество сбитых конусов. Далее команды меняются ролями и играют снова. Выигрывает команда, сбившая большее количество конусов. |
| **III** |  | **10 мин. II.1.11** | **3.К.Т.Б. Удары после ведения №2**  **-** Ведение по прямой и удар по воротам   * Ведение «улитка» и удар по воротам * передача под барьером, прыжок через барьер, ведение и удар по воротам |
| **IV** |  | **12 мин.**  **I. 3.11** | **4. П.С.Б. Жонглирование с мячом Комплекс № 11** 1.Подбить мяч вверх подъемом правой ноги, остановить мяч подошвой. 2.Подбить мяч вверх подъемом левой ноги, остановить мяч подошвой.   1. Подбить мяч вверх подъемом, поочередно правым-земля-левым, остановить мяч подошвой. 2. После отскока от земли, подбить мяч вверх подъемом правой ноги и остановить мяч подошвой. 3. После отскока от земли, подбить мяч вверх подъемом левой ноги и остановить мяч подошвой. 4. После отскока от земли, подбить мяч вверх подъемом поочередно правым-земля-левым и остановить мяч подошвой. 5. После отскока о земли, подбить мяч вверх подъемом, поочередно левым-земля-правым и остановить мяч подошвой. |
| **V** |  | **10 мин. II.2.9** | **3.К.Т.Б. Игра «Сигнал»**  Играющие делятся на пары и передвигаясь на площадке 20×15м. передают мяч друг другу. По сигналу тренера (слуховому или визуальному) , игрок оказавшийся с мячом старается забить (завести) гол в любые 4-ро малых ворот, партнер без мяча противодействует. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей. Пары после 2-3 атак меняются. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин.**  **III. 2.17** | **1.Те.Та.Б. Футбол «3х3» с 4-я в малыми воротами** |
| **II** |  | **12 мин. I.1.23** | **2. П.С.Б. Подвижная игра «Сбей конус»**  Играют 2 команды, по 4 игрока в каждой. Каждая команда защищает 3 конуса на своей половине поля и старается ( мяч в руках  ) сбить конусы на половине поля соперника. За сбитие ближнего конуса начисляется – 1 очко, за дальние конусы – 2 очка.  Выигрывает команда набравшая большее количество очков  **Размеры площадки:** 20×15 м |
| **III** |  | **12 мин.**  **II. 3.12** | 1. **К.Т.Б. Жонглирование с мячом Комплекс № 12**    1. Подбить мяч вверх бедром правой ноги, остановить мяч подошвой.    2. Подбить мяч вверх бедром левой ноги, остановить мяч подошвой.    3. Подбить мяч вверх бедром, поочередно правым и левым, остановить мяч подошвой.    4. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром правой ноги, остановить мяч подошвой.    5. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром левой ноги, остановить мяч подошвой.    6. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром, поочередно правым и левым, остановить мяч подошвой.    7. После отскока от земли, подбить мяч вверх бедром, поочередно левым и правым, остановить мяч подошвой. |
| **IV** |  | **12 мин.**  **I. 2.11** | **4. П.С.Б. Эстафета «Со скамейками»**   * бег, перепрыгнуть барьер, пробежать по скамейке, кувырок вперед на мат и бег обратно. * бег, подлезть под барьер, 3 прыжка через скамейку ноги вместе, кувырок назад на мате и бег обратно спиной вперед. * бег в руке 5 обручей, раскладка и ходьба в обручи на   скамейке, соскок на мат, бег обратно с собиранием обручей.   * бег, 4 «перешагивания» через скамейку, соскок с поворотом на 180 гр. и бег обратно. * бег, 4 прыжка с ноги на ногу (одна на скамейке), соскок в упор присев, возврат «кенгуру» через скамейку. |
| **V** |  | **12 мин. II.4.14** | **5. К.Т.Б. Эстафета «Восьмерка №2»**  1.Ведение мяча, обводка конусов «восьмеркой» зигзагообразно; 2.Ведение мяча, обводка конусов «восьмеркой» зигзагообразно, из положения сидя;   1. Ведение мяча, обводка конусов «восьмеркой» зигзагообразно, из положения лежа; 2. Ведение мяча, обводка конусов «восьмеркой» зигзагообразно, из положения лежа на спине;   Все задания выполняются и правой и левой ногой Расстояние от одного конуса до второго 3-4 метра. Расстояние по длине между конусами 5 метров. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин.**  **III. 1.18** | **1.Те.Та.Б. Игра«3х3» с завед-ем в 2-е ворот по диагонали**  Команды атакует двое ворот по диагонали |
| **II** |  | **10 мин. II.1.17** | **2.К.Т.Б. Удары после наброса и паса тренера №2**  Тренер набрасывает мячи справа и слева от игроков, игроки по очереди пробивают по воротам первым или 2-ым касанием.(правой, левой)  **Варианты:**   * уходящий мяч скачущий * встречный мяч скачущий |
| **III** |  | **12 мин.**  **I. 1.15** | **3. П.С.Б. Подвижная игра «Салки по линиям»**  Игра проходит в штрафной площадке футбольного поля. Из числа играющих выбираются 2-3 водящих с мячом в руках. Игровое поле размечено линиями, по которым можно передвигаться всем играющим шагом. Водящие же стараются догнать, окружить и осалить игроков, после чего осаленный становится новым водящим, а водящий – убегающим. Играют установленное время, выигрывают игроки, которые меньше всего были водящими.  **Размеры площадки:** 20×15 м. |
| **IV** |  | **12 мин.**  **III. 3.4** | **4. Те.Та.Б. Футбол Комбинированный «1×1»**  Игра проходит на 2-ух площадках 15×12 м.  Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол. В мал. ворота – 1 очко, заведение в правые или левые ворота – 2 очка. Ввод мяча в игру (от ворот, из-за боковой, с углового) может осуществляться ведением  мяча. |
| **V** |  | **12 мин.**  **II. 5.22** | **5. К.Т.Б. Упр-я с мячом в ногах и руках Комплекс№3**   1. Подскоки с ноги на ногу, касаясь мяча подошвой на месте; 2. Подскоки с ноги на ногу в сторону вправо – влево, касаясь мяча подошвой на месте; 3. Перекатывание мяча подошвой, поочередно правой и левой ногой в движении лицом вперед; 4. Перекатывание мяча подошвой, поочередно правой и левой ногой в движении спиной вперед; 5. Перекатывание мяча влево – вправо подошвой, поочередно правой и левой ногой в движении лицом вперед; 6. Перекатывание мяча влево – вправо подошвой, поочередно правой и левой ногой в движении спиной вперед; 7. Убирание мяча с разворотом на 180°, на 360° через правое плечо, а затем через левое плечо внутренней и внешней стороной стопы; 8. Ведение мяча, остановка подошвой, с разворотом на 180° продолжая ведение. Правой, а затем левой ногой. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин.**  **III. 1.7** | **1.Те.Та.Б. Игра «3х3» Волна**  В игре участвуют 3 команды, по 3 игрока в каждой. Площадка 20х15 м. Игроки команды с мячом начинают двигаться к одним из ворот и стараются завести мяч за линию ворот соперника. Если им это удается, они зарабатывают 1 очко и меняются местами с командой защищавшей эти ворота. Выигрывает команда, которая наберет больше очков по окончанию игры.  **Размеры площадки:** 20×15 м. |
| **II** |  | **10 мин. II.2.13** | **2.К.Т.Б. Обыгрыш и заведение мяча в 2-е ворот**  Нападающий с мячом старается обыграть защитника, который действует строго в зоне и завести мяч в желтые, либо красные ворота. За каждый гол присуждается 1 – очко.  Если защитник отбирает мяч, то он становится нападающим, а нападающий защитником. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. |
| **III** |  | **10 мин. II.2.8** | **3.Игра «Квадрат возле ворот» 2×1 + вратарь**  На площадке 10×10м, двое защитников стараются владея мячом выполнить 5 передач друг другу. Если это у них получилось они получают по одному очку. Нападающий же старается завладеть мячом и поразить ворота. За каждый гол тоже одно очко. Выигрывает игрок набравший большее количество очков. Игрок забивший гол становится вратарем, а тот в свою очередь нападающим. Допустивший ошибку защитник (потерявший мяч) тут же становится нападающим и вступает в отбор. |
| **IV** |  | **12 мин.**  **III. 2.25** | **4. Те.Та.Б. Футбол «3х3»+вратари в открытые ворота**  Ворота открытые, забивать можно с любой стороны,2 тайма по 6 минут, смена  вратарей через 2 минуты.  Все игроки поочередно выступают в роли вратарей. Поощряются индивидуальные действия с мячом, обводка, стремление забить гол.  Размеры площадки: 25×20 м |
| **V** |  | **12 мин. I.2.19** | **5. П.С.Б Эстафета «С барьерами»**   1. Прыжки через 3 барьера с мячом в руках. 2. Пролезание через 3 барьера с мячом в руках. 3. Прыжок-пролезание через барьеры. 4. Прыжок-пролезание с возвратом. 5. Прыжок через барьер, кувырок вперед, пролезание под барьером. 6. Прыжок через барьер, кувырок назад, пролезание под барьером. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Станция** | **Время** | **Содержание, организация, методические указания** |
| **I** |  | **12 мин.**  **III. 1.18** | **1.Те.Та.Б**. **Игра«3х3» с завед-ем в 2-е ворот по диагонали**  Команды атакует двое ворот по диагонали |
| **II** |  | **12 мин. I.1.5** | **2. П.С.Б. Подвижная игра « Удочка »**  Играющие образуют круг ( d – 6 м. ) тренер внутри круга вращает «скакалку». Играющие подпрыгивают на месте, стараясь чтобы их не задела «скакалка». Осаленный игрок начисляется штрафным очком. Выигрывает тот, у кого  меньше всех штрафных очков |
| **III** |  | **12 мин. II.2.5** | **3.К.Т.Б. Игра «Обыгрыш 1 на 1» индивид. соперник** Играют «1×1» +2 вратаря. Нападающий старается раскачать защитника и нанести беспрепятственно удар по воротам, по одному из мячей. Защитник передвигается за линией и старается блокировать удар, но ему первому нельзя дотрагиваться до мяча. После этого игроки меняются ролями между собой, а затем с вратарями. Выигрывают игроки забившие большее количество мячей.  **Размеры площадки:** 15×15 м. |
| **IV** |  | **12 мин. I.2.18** | **4. П.С.Б Эстафета «На матах»**   * бег, кувырок вперед, бег * бег, кувырок вперед, бег спиной вперед * бег, кувырок назад, бег спиной вперед * бег, кувырок назад, бег * бег, колесо, бег * бег, поворот на 360 гр. влево, бег * бег, поворот на 360 гр. вправо, бег |
| **V** |  | **12 мин. II.3.8** | **5.К.Т..Б. Элементы жонглирования « Комплекс №8 »**   1. Подбить мяч вверх в комбинации: голова- земля-бедро правой ноги, поймать мяч руками. 2. Подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-бедро левой ноги, поймать мяч руками. 3. Подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-бедром, поочередно правой и левой. 4. Подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-подъемом, поочередно правой -земля и левой, поймать мяч руками. 5. После отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля- подъемом, поочередно правой-земля-левой-земля-бедром, поочередно правой и левой, поймать мяч руками. 6. Стоя на коленях, мяч в руках, после отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: голова-земля-подъемом, поочередно правой и левой-земля- бедром, поочередно, правой и левой, поймать мяч руками. 7. Упражнение «Лифт-2»: после отскока от земли, подбить мяч вверх в комбинации: подъем-земля-бедро правой ноги-голова-земля-бедро-земля- подъем левой ноги, поймать мяч руками. |