**1 занятие**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 3АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 3АО – 28.03.19г.

**Раздел:** Интегральная подготовка

**Тема занятия:** Закрепление комбинаций упражнений через подвижную игру (1занятие)

**Задание:** Внимательнопрочитать, выбрать одну игру, и провести ее на предстоящем занятии со своей группой.

**Игры с передачами мяча**

**1. «Мяч в стенку».** Команды построены в колонны по одному ли­цом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выпол­няют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

**2. «Передачи мяча с перебежками».** Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивает­ся в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн но­гой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колон­ну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

**3. «Передачи мяча капитану».** В игре участвуют две команды, каж­дая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мя­чом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают фут­больные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь тех­нической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает вы­игрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает коман­да, набравшая большее количество очков.

**4. «Точный удар».** Игроки с расстояния 10—12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сде­лавший больше точных попаданий в цель.

**Игры с ведением мяча**

1. **«Футбольный слалом».** Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные  
мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. Первая  
стойка находится на расстоянии 3—5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же  
способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой  
выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (рас­положенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

**2. «Параллельный слалом со спринтом».** Игроки построены в две  
колонны за общей линией старта. На дистанции «змейкой» установлены по 10 стоек (конусов) на расстоянии 3—4 м одна от  
другой и затем еще по одной на расстоянии 10 м от последней  
стойки. По сигналу два игрока зигзагами обводят 10 стоек, пробегают смячом до последней (отдалённой) стойки, разворачиваются и продолжают прямолинейное скоростное ведение

мяча в обратном направлении. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта-финиша.

**Методическое указание.**Во второй попытке игроки меняются местами.

**3. «Скоростное ведение мяча по треугольнику»** На пло­щадке обозначают два равносторонних треугольника на рассто­янии 10 м друг от друга. Кто из двух игроков первым закончит ведение мяча, пройдя два раза вокруг своего треугольника?

**4. «Челночный скоростной дриблинг»** Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4—5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-фи­ниша параллельно проводятся три линии. На них устанавлива­ются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигна­лу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвра­щаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся на­зад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, пер­вым выполнивший задание.

Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противопо­ложной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

**2 занятие**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 5АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 5АО – 28.03.19г.

**Раздел:** Интегральная подготовка

**Тема занятия:** Совершенствование комбинаций упражнений через подвижную игру (2 занятие)

**Задание:** Внимательнопрочитать, выбрать одну игру, и провести ее на предстоящем занятии со своей группой

**Игры с ведением и передачами мяча**

**1.** **«Футбольные салки».** Игра проводится на ограниченном участ­ке поля. У, каждого игрока, в том числе и водящих (их мо­жет быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ве­дение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встре­чи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу**)**ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это уда­ётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком, и игра продолжается дальше.

**Методическое указание.**Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

2. «Точный пас». На площадке обозначают прямоугольник 20x15 м (или квадрат 15x15 м). На середине боковых линий стойка­

ми (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (ква­драта) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стре­мится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точ­но между стойками. Партнёр повторяет то же задание на про­тивоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвраща­ется на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

**Методическое указание.**Чтобы двигательные действия выполня­лись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

**Игры с перехватом (отбором) мяча**

**1. «Не давай мяч водящему».** Игроки располагаются по кругу, ра­зомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, кото­рый занимает место в центре круга. По сигналу игроки уда­рами ноги по мячу начинают выполнять между собой переда­чи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

**2. «Ловец и перехватчик».** Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и пере­хватчик. Стоящие по кругу пере­хватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

**3. «Игра в четырёх зонах».** В игре участвуют две команды по 4 игрока в каждой. Площадка 30x30 м делится на 4 зоны. В каждой по одному игроку из обеих команд. По сигналу игрок одной из команд начинает игру с передачей мяча в дру­гую зону своему партнёру. Соперники при этом располагают­ся в 5 м от участников команды, начинающей игру. Игрок, получивший мяч, стремится тут же передать его одному из партнёров в любую зону. Теперь уже соперники, плотно опе­кая их, препятствуют этому (рис. 45). За каждую удачную по­пытку команде даётся 1 очко (за исключением начального уда­ра). Игра длится 5—8 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**4. «Через квадрат».** Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в сред­нем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (удара­ми ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через сред­ний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

**Игры с бросками мяча**

**1. «Точный бросок».** В 10—15 м от линии броска обозначается цель — три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг даются 3 очка, в средний — 2 очка и в боль­шой — 1 очко.

«Живая цель». Игроки, разделившись на две подгруппы, распо­лагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15— 20 м. Между ними занимает место водящий, которого выбира­ют по жребию. Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.