**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

лагеря дневного пребывания

**Дата:** « 3 » июня 2020 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Тема занятия** | **Цель и задачи** | **Время проведения** | **Ссылка на выполнение упражнений** |
| футбол | Футболь  ные фанаты | ***Совер­шенствование техники передвижений, остановок, поворотов, техни­ки владения мячом, а также развитие физических способностей.***   1. 1. Овладение основами техники в избранном виде спорта; 2. 2. Организация содержательного досуга детей и подростков.   Спортивно-оздоровительная веселая эстафета – направлена на отдых и укрепление здоровья через учебно-тренировочный процесс, подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе.  В ходе наших соревнований участвуют дети и их родители, и победа может быть по разным номинациям, а по каким вы узнаете в конце мероприятия.   * **1 Передай пас.**   Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.   * **2 Передача мячей по кругу.**   В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.   * **3 Топ-танец.**   По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.  **Футбольные эстафеты**   * Игроки стоят в колоннах. Перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведёт мяч ногами до стойки, обводит её и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету. * На пути каждой команды стоят 5-6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. Затем выполняет следующий игрок. Не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч за стартовой линией и выполняет задание. * В 10м перед колоннами двое игроков вращают длинные скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафуется очком. * Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперёд, делая друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад. * Эстафета проводится на одной стороне футбольного поля. Мячи кладутся на линию штрафной площадки перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью. По сигналу игроки наносят удары по воротам: сачала первые номера, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов больше раз поразили ворота. * Игрок с мячом двигается вперёд, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем передаёт мяч очередному игроку, который подбрасывает мяч вверх и продвигается вперёд, подбивая его головой.       pozhvizhnye-_igry | С 12.00 до 13.00 | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1536287/613cf75e-97d2-459e-ab5b-ec11b324ed5c/s1200?webp=false  https://img2.freepng.ru/20180404/see/kisspng-sport-gaelic-football-football-player-clip-art-meet-5ac5398d970e04.5826505415228747656188.jpg  https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/879261/909b58d6-3b67-4733-95b0-b38611e59411/s1200?webp=false  https://c7.hotpng.com/preview/54/647/804/football-child-sport-drawing-sports.jpg  https://www.vectorportal.com/img_novi/Kid-Soccer-Kick.jpg  https://i.pinimg.com/736x/60/5b/02/605b024dbbe4ce9221c7db26c628fc8e--young-men-clipart.jpg  https://img2.freepng.ru/20191123/zyw/transparent-soccer-ball-5dd954091b44b0.1340810715745239131117.jpg |