

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВАСИЛЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ «Васильевская СШ»

Протокол № 1 от 22.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Васильевская СШ»

Богущ Е.Н.



Приказ от 30.08 2023 г. № 194

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ -1»**

Направленность: физкультурно- спортивная

Сроки реализации программы: (136 часов) 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет

Составитель : Гафаров Ленур Исмаилович.

2023-2024 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	7
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
1.5. Планируемые результаты	14

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	18
2.4. Список литературы.....	21

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	23
3.2. Методические материалы.....	28
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	33
3.4. Лист корректировки.....	43
3.5. План воспитательной работы	

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 478 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых

образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09

«О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав МБОУ «Васильевская СШ» Белогорского района Республики Крым;
- (Положения).

Направленность: физкультурно-спортивная. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, получение простейших навыков техники и тактики вида спорта футбол с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Актуальность программы: В настоящий момент существует проблема дефицита физической активности детей из-за чрезмерного увлечения гаджетами, что отрицательно сказывается на их развитии. Одним из следствий этой негативной тенденции является существенное снижение уровня физических качеств учащихся и рост детской заболеваемости.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, восполняют недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни.

Новизна программы данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение элементов футбола с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладении техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Отличительные особенности программы в том, что наряду с техникой тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в содержание программы включен блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся данным видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы. Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на *специфические*, т.е. упражнения с мячом и *неспецифические*, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в соответствии с правилами состязаний по футболу. По форме соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные "квадраты", держание мяча и т.д.).

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта: спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Основные **методы спортивной тренировки** можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо

предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Количество обучающихся в группе составляет 22 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа предусматривает 1 год реализации (136 академических часа) – 34 учебных недели.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Футбол» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов футбола с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Программа также предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами футбола, овладение базовыми элементами.

Состав группы – учащиеся разного возраста (разновозрастной), постоянный.

Режим занятий и их продолжительность: 136 часа на весь период обучения, 34 недель; ежедневный режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академическому часу (45мин.), с переменой 10 минут, что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, формирование физической культуры личности, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные(обучающие, предметные):

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Личностные (воспитательные):

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Метапредметные (развивающие):

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Футбол» направлена на: изучение истории развития футбола в России; знакомство с биографией и достижениями известных тренеров.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения,

муниципалитета, региона.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, что положительно скажется на развитии спорта в России.

1.4. Содержание программы

Таблица

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Развитие футбола в России и за рубежом. Правила игры в футбол.	2	2	-	Опрос, тестирование /Входной контроль
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	3	15	Практическое задание/Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	4	28	Выполнение контрольных упражнений/Промежуточный контроль
4	Технические приемы	45	11	34	Практическое задание/Текущий контроль
5	Тактические приемы	37	10	27	Практическое задание/Текущий контроль
	Итоговая аттестация	2	-	2	Футбольный матч/Итоговый контроль
	Итого часов	136	30	106	

Содержание учебного плана

Раздел 1 Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа): Тема 1. Развитие футбола в России и за рубежом. Тема 2. Правила игры в футбол.

Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП) (18 часов).

Теория (3 час): Тема 3. Техника выполнения всех видов упражнений, необходимость для дальнейшего освоения приемов игры в футбол. Тема 4. Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроении, повороты, изменения скорости движения.

Практика (15 часов): Тема 6. Понятие о строе и команде (шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг. Тема 7-8. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением) (2 часа). Тема 9-10. Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами (2 часа). Тема 11. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Тема 12. Упражнения на формирование правильной осанки, удержанием груза на голове. Тема 13. Упражнения для мышц ног, туловища. Тема 14. Упражнение в висах и упорах. Тема 15. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты. Тема 16. Упражнения с мячом: Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Тема 17. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его; то же, с поворотом кругом. Тема 18. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Тема 19. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Тема 20. Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП) (32 часов).

Теория (4 часа): Тема 21. Техника выполнения всех видов упражнений, их необходимость для дальнейшего освоения приемов игры в футбол. Тема 22. Виды специальных упражнений для развития быстроты. Тема 23. Виды упражнений для развития стартовой скорости. Тема 24. Виды упражнений для развития дистанционной скорости.

Практика (28 часов): Тема 25. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Тема 26. Бег с быстрым изменением скорости. Тема 27. Упражнения на разви

быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Тема 28. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменение направления передвижения. Тема 29. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360° . Тема 30. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Тема 31. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Тема 32. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Тема 33. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Тема 34. Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Тема 35. Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Тема 36. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Тема 37. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя прыжке поворот направо и налево. Тема 38. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Тема 39. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». Тема 40. Рывки из различных исходных положений. Тема 41. Стартовые рывки с мячом. Тема 42. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров». Тема 43. Различные эстафеты. Тема 44. Специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокоинтенсивности. Тема 45. Многократное выполнение различных упражнений. Тема 46. Темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тема 47. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием на возвышение (горку матов). Тема 48. Спрыгивание с тумбы высотой 40-50 см. Тема 49. Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков чере

гимнастическую скамейку. Тема 50. Передача мяча в движущуюся цель. Темы 51-52 Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний.

Раздел 4. Техническая подготовка (45 часов).

Теория (11 часа): Тема 53-54. Техника передвижения. Тема 55-56. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); удары по мячу ногой. Тема 57 Жонглирование одной ногой (стопой). Тема 58-59 Жонглирование двумя ногами (стопами). Тема 60 Жонглирование с чередованием «стопа- бедро» одной ногой. Тема 61 Жонглирование с чередованием «стопа- бедро» двумя ногами. Тема 62 Жонглирование головой. Тема 63 Жонглирование с чередованием «стопа - бедро- голова»

Практика (34 часов): Тема 64-65. Хотьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Тема 66. Упражнение с набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседание, броски и ловля мяча. Тема 67. Упражнение с малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю в стену) ловля мяча на месте и в движении. Тема 68. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Тема 69. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Тема 70. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Тема 71. Удары на точность. Тема 72. Удары по мячу головой. Тема 73. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении

и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние.

Тема 74. Удары на точность. Тема 75. Ведение мяча. Ведение внешней частью внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Тема 76. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Тема 77. Обучение финтам. Отбор мяча. Тема 78. Перехват мяча. Тема 79. Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней частью опускающегося мяча на месте и в движении; остановка внутренней стороной стопы и бедром. Тема 80. Ведение мяча: ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма; ведение правой и левой ногой по прямому углу, а также меняя направления движения; ведение мяча между стоек, не теряя контроля за мячом.

Тема 81. Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящемся на месте и движущимся на встречу или с боку. Тема 81. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тема 82. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнёру. Тема 83. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Тема 84. Ловля летящего навстречу несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и прыжке. Тема 85. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Тема 86. Выполнение ударов после остановки, рывка.

Тема 87. Дриблинг. Умение пользоваться мячом, под давлением соперника. Тема 88. Верховые мячи: прием мяча, остановка мяча, пас мяча верхом. Темы 89-90. Обводная соперника (без борьбы или в борьбе). Тема 91. Техника передвижения в игре. Тема 92. Удары в реальной игре. Тема 93. Удары по приёму мяча. Тема 94. Удары в затруднительных условиях. Тема 95. Техника передвижения в игре. Тема 96. Удары по мячу: носком, пяткой, резаным падением.

Раздел 5. Тактическая подготовка (37 часов).

Теория (10 часа): Тема 97. Понятие о тактике и тактической комбинации.

Тема 98. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Тема 99. Методика диагностики показателей соревновательной деятельности футболистов. Тема 100. Влияние

психологических качеств футболиста на уровень тактической подготовки. Тема 101. Перестроение игрока на футбольном поле. Тема 102. Защитные действия игроков в игре. Тема 103. Атакующие действия игроков в игре. Тема 104. Специальные занятия необходимые для практической реализации тактической подготовки. Тема 105. Элементы индивидуальных технико- тактических действий (выбор места, техника перемещения). Тема 106. Тактическое мышление в футболе.

Практика (27 часов): Тема 107. Коллективная и индивидуальная игра их сочетание. Тема 108. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Тактика нападения. Тема 109. Индивидуальные действия без мяча. Тема 110. Правильное расположение на футбольном поле. Тема 111. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Тема 112. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Тема 113. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Тема 114. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Тема 115. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Тема 116. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Тема 117. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Тема 118. Комбинация «игра в стенку». Тактика защиты. Индивидуальные действия. Тема 119. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществления «закрывания». Тема 120. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Тема 121. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тема 122. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыша

удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот. Тема 123. Простейшие групповые взаимодействия в условиях численного превосходства нападающих над защитниками. Тема 124. Применение игровых упражнений в технико- тактической подготовке футболистов. Тема 125. Комбинации в парах и тройках. Тема 126. Ведение мяча с остановкой под удар партнёру. Тема 127. Удары по воротам под воздействием взаимодействия с партнёром. Тема 128. Квадрат (в одно касание, в два касания, в три касания). Тема 129. Комбинация (стенка, скрещивание, смена направления, пропускание). Тема 130. Маневрирование. Тема 131. Открывание. Тема 132. Отрывание от противника. Тема 133-134. Закрывание противников как в нападении, так и в защите.

Раздел 6. Итоговая аттестация (2 часа)

Практика (2 часа): Тема 135-136. Участие в соревнованиях по футболу.

1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать: основные требования к занятиям по футболу; историю развития изучаемого вида спорта футбол; гигиенические требования к занимающимся; местам проведения занятий соревнований; влияние физических упражнений на функциональные возможности организма; основы техники и тактики в футболе; способы проведения соревнований;

уметь: выполнять зачетные требования по футболу; владеть основами техники и тактики футбола; владеть основными навыками восстановительных мероприятий; принимать участие в соревнованиях; использовать знания, умения, навыки на практике.

Образовательные(обучающие, предметные) результаты:

- сформированность необходимых теоретических знаний;
- знание техники и тактики игры;

-знание приемов и методов контроля физической нагрузки
самостоятельных занятиях.

Личностные (воспитательные) результаты:

- воспитанность моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформированность у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- сформированность потребности к ведению здорового образа жизни, к укреплению здоровья.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель –34. Количество учебных дней -68. Даты начала и окончание учебного периода – 01.09.2023 г. – 24.05.2024 г. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Васильевская СШ» Белогорского района Республики Крым. Календарный-учебный график может корректироваться.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, набивные мячи,;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в футбол»;

Информационное обеспечение - аудио, видео, фото из следующих интернет источников:

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>
4. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>

Кадровое обеспечение. Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении.

Методическое обеспечение: Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.), являются приложением к

программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется очно (Закон №273-ФЗ, гл.2, стр.17,п. 2), может корректироваться в течении учебного года. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются карты результативности.

методы обучения спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные*

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Словесные методы -методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

формы организации образовательного процесса:
индивидуально-групповая и групповая.

формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, игра, мастер-класс, соревнование.

педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология, технология-дебаты.

алгоритм учебного занятия подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний и умений); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме,); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

дидактические материалы - фото, схемы, мячи, обручи, скакалки.

2.3. Формы аттестации

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. **Формами контроля являются:** опрос, тестирование, зачет, практическое задание, участие в соревнованиях, контрольных играх.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тестирование – метод педагогического исследования, который позволяет

выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий.

Практическое задание - форма организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении учащимися под руководством преподавателя комплекса физических упражнений, с целью усвоения научно-теоретических основ вида спорта волейбол, и приобретения практических умений и навыков.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- опрос учащихся по пройденному материалу,
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований,
- контроль соблюдения техники безопасности,
- привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня,
- контрольные игры с заданиями,
- выполнение отдельных упражнений с заданиями,
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований,
- встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы предъявления и демонстрации:

- тестирование общефизической, специально-физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- тестирование по теоретическому материалу,
- соревнования.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала используя следующие формы контроля.

I этап (входной) – проверка знаний и умений учащихся на начальном

этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения опроса, тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Проводиться в форме выполнения практического задания.

III этап (промеуточный)- проводится в конце изучения раздела в форме выполнение контрольных упражнений с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

IV этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: соревнование (футбольный матч).

2.4. Список литературы

Для педагога:

- 1. Антипов А.В.** Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
- 2. Антипов А.В., Кулишенко И.В.** Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №6. – С.51.
- 3. Бадрак К.А.** Первичная профилактика применения допинга в современном спорте // Образовательная программа и методические рекомендации/Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е изд., перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 65 с.
- 4. Годик М.А., Скородумова А.П.** Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

Для родителей:

1. **Золотарёв А.П.** Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.

2. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

3. **Кузнецов А.А.** Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].

4. **Лапшин О.Б.** Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

5. **Монаков Г.В.** Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.

6. **Перепекин В.А.** Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

7. **Полишкис М.М., Губа В.П.** Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.

Для детей:

1. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годиш М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

2. **Селуянов В.Н.** Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч. методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

3. **Тунис Марк.** Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол;утвержденприказом Минспорта Россииот 27 марта 2013 г. N 147.

5. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения). Ведение индивидуальных (личных) дневников.

Входной контроль - проверяется общая физическая подготовка учащихся:

Тестирование.

- упражнения в парах, тройках, группах; повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, перенос партнера на спине и плечах; элементы борьбы в стойке;
- равномерно-переменный бег 30, 60, 100 и 200 м;
- повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м) с максимальной скоростью (в каждой серии 8-12 отрезков) с паузами для отдыха до 30 сек.;
- бег на выносливость 200, 400, 500 м.;
- упражнения с отягощениями: набивными мячами (вес 1-2 кг.) - броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, груди) различными способами; эстафета с различными способами передачи, бросками и толканиями мяча; с гантелями весом 0,5-1,0 кг. - упражнения для различных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног;
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад и в стороны; мост из положения лежа на спине;
- подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метание; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской,

расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях;

- упражнения на снарядах (канат, шест, лестница, гимнастическая скамейка и стена, перекладина, опорные прыжки через козла и коня с мостика);
- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам);

Текущий контроль - проверяется развитие быстроты и координации движений.

Практическое задание.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из различных исходных положений, в различных направлениях, с изменением направления бега по зрительному сигналу. «Челночный бег» - с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно); бег боком и спиной вперед; бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу; бег змейкой. Ускорение и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, подвижные игры. Упражнения для развития ловкости Прыжки с поворотом 90-180, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, в прыжке с места и с разбега. Прыжки с места и с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте, жонглирование мячом, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения в равновесии; гимнастические упражнения на 8 счетов и более, подвижные игры; Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч с элементами футбола и др. Элементы акробатики: стойка на кистях и перевороты вперед с помощью партнера, серия кувырков (2х3), чередуя кувырки вперед, назад и через плечо.

Промежуточный контроль - проверяются скоростные качества ловкость, специальная координация, вестибулярная устойчивость, игровая одаренность.

Выполнение контрольных упражнений.

Скоростные качества

Бег на 30 м. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Во внимание принимается лучшее время.

Специальная ловкость

Упражнение выполняется на травяной площадке длиной 13 метров. Старт и финиш – на одной линии. В 7 м от нее ставится стойка(флажок), и далее через каждые 2 м вперед и 1 м в сторону устанавливаются еще три стойки. Испытуемому нужно встать спиной по направлению к стойкам и по сигналу последовательно и слитно выполнить программу: два поворота на 360°; два кувырка назад; поворот на 180°; кувырок вперед; обегание стоек с правой стороны; слаломный бег до четвертой стойки; продвижение спиной вперед к линии финиша по прямой в коридоре между стойками.

Регистрируется время выполнения теста. Дается две попытки.

Специальная координация

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м. От линии старта последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В 2 м от последнего круга находится линия финиша. Дается две попытки. Не разрешается входить с мячом в круги. Специальная координация оценивается по времени, затраченному на обводку, и количеству допущенных ошибок.

Вестибулярная устойчивость

Испытуемый стоит на одной ноге (на левой, на правой поочередно) вторая нога согнута (ступня упирается в колено опорной ноги) и отведена в сторону, руки на поясе. Время регистрируется по секундомеру с момента, когда испытуемый закрывает глаза, и до момента, когда он теряет равновесие.

разгибает отведенную в сторону ногу, чтобы не упасть. После этого испытуемый открывает глаза.

Результаты должны укладываться в нормативы.

Игровая одаренность

Тест А. Бегуны

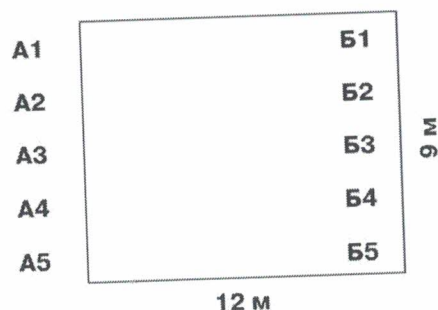


Рис. 1

На поле размечается площадка по указанной схеме. Одна шеренга (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из А старается за 20 сек. осалить как можно больше игроков из Б, которые бегают по прямоугольнику. Так до тех пор, пока все из А не сыграют. Фиксируется количество осаленных и их нагрудные номера. Затем игроки меняются местами.

Тест Б. Охота на уток

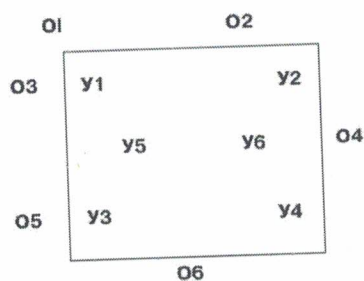


Рис. 2

На той же площадке «охотники» (О) стараются выбить «уток» (У), «утки» – поймать побольше мячей с воздуха. Если мячом выбьют «утку», то записывают ее номер, но она продолжает играть. Затем – смена ролей. За подбитую «утку» дается очко «охотнику», а «утке» – минус очко; если «утка»

ловит мяч — ей плюс очко.

Игра длится 3 мин.

Тест В. Борьба за мяч

На баскетбольной площадке игра 5х5, как в баскетбол. Но цель игры иная — чья команда дольше удержит мяч (без бросков в кольцо), та и выигрывает. За овладение мячом игрок получает очко, по сумме которых игроки и распределяются в ранговом ряду.

Тест Г. Разведка

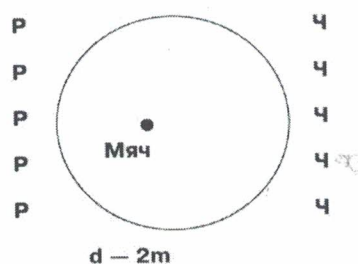


Рис. 3

Вызываются два человека (по одному из каждой команды). «Разведчик» (Р) старается взять мяч, а «часовой» (Ч) не дает этого сделать, стараясь осалить Р, пока он еще находится в кругу. Учитывается время, затраченное Р. Затем команды меняются ролями. Выигрывают те, у кого меньше касаний.

Итоговый контроль — проведение футбольного матча.

Приложение 2

3.2. Методические материалы

Таблица 3

Упражнения для развития технической подготовки

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и повороты на месте и в движении; роение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения - шаг и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
с отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Основы технической подготовки

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных). Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам

необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры начинают освоение техническим приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения.

В первую очередь следует научиться ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5 на 10 м и до 20 на 40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Освоение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления того, «чему учить и как учить», необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно – положении бьющей и опорной ног.

Ведение мяча

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Юному игроку необходимо объяснить, что мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для

того чтобы вести мяч, игрок должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.

Остановка мяча

При выполнении этого приема необходимо быть внимательным и аккуратным, так, чтобы мяч не отскочил на неконтролируемое расстояние и не попал к противнику.

В техническом арсенале каждого футболиста должно быть несколько видов остановок мяча, и все они изучаются с раннего возраста. Тренер должен научить юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе остановке мяча подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

Удары по мячу

Удар внутренней стороной подъема

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара по воротам противника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема недостаточно сильный, но точный.

Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом.

После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Туловище при ударе правой ногой отклоняется влево, при ударе левой ногой – вправо.

Удар носком

1. Удар применяется в сырую погоду.
2. Удар наносится по размокшему мячу.
3. При ударе по воротам с небольшого замаха.
4. При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

Обманные движения – финты

Осваивать технику выполнения финтов нужно в детские годы, с 6 до 10 лет, и в дальнейшем совершенствовать их в юношеском и юниорском возрасте. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Для того чтобы подготовить начинающих футболистов к освоению элементарных финтов с мячом, рекомендуется начинать освоение с выполнения упражнений без мяча: после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения.

Отбор мяча

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков, и выход из-под игрока.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективным, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

производится с места, с разбега.

При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать так, чтобы большие пальцы соприкасались. За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук, мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага или с разбега футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой, заносит за туловище и бросает.

3.3. Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год

«Футбол»

Группа № 1,2,3

Дни занятий: группа №1 – вторник, четверг.

группа №2 – понедельник, пятница.

группа №3 – вторник, пятница.

1 год обучения, количество часов в год 34 часа

Таблица 4

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата		Форма аттестации/контроля	Примечание
			план	факт		
1	Развитие футбола в России и за рубежом.	1			Опрос, Тестирование/входной контроль	
2	Правила игры в футбол.	1				
3	Техника выполнения всех видов упражнений, их необходимость для дальнейшего освоения приёмов игры в футбол	1				
4	Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения.	1				
5	Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения	1				
6	Понятие о строе и команде (шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг).	1				

7	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением).	1				
8	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением).	1				
9	Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами).	1				
10	Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами).	1				
11	Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба	1				
12	Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове	1				
13	Упражнения для мышц ног, туловища.	1				
14	Упражнение в висах и упорах.	1				
15	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты.	1				
16	Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу.	1				
17	Подбрасывание мяча вверх, и ловля его; то же, с поворотом кругом.	1				
18	Бег с ускорением. Бег с высокого старта.	1				

19	Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.	1				
20	Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.	1				
21	Техника выполнения всех видов упражнений, их необходимость для дальнейшего освоения приёмов игры в футбол.	1				
22	Виды специальных упражнений для развития быстроты.	1				
23	Виды упражнений для развития стартовой скорости.	1				
24	Виды упражнений для развития дистанционной скорости.	1				
25	Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки	1				
26	Бег с быстрым изменением скорости.	1			Практическое задание/текущий контроль	
27	Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением.	1				
28	Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения.	1				
29	Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	1				
30	Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.	1				

31	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	1				
32	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1				
33	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.	1				
34	Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1				
35	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.	1				
36	Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.	1				
37	. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево.	1				
38	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.	1				
39	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».	1				
40	Рывки из различных исходных положений.	1				
41	Стартовые рывки с мячом.	1				
42	Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров».	1				

43	Различные эстафеты.	1				
44	Специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.	1				
45	Многократное выполнение различных упражнений.	1				
46	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки.	1				
47	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием на возвышение (горку матов).	1				
48	Спрыгивание с тумбы высотой 40-50 см.	1				
49	Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку.	1				
50	Передача мяча в движущуюся цель.	1				
51	Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиванием.	1				
52	Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиванием.	1				
53	Техника передвижения.	1			Выполнение контрольных упражнений/ Промежуточный контроль	
54	Техника передвижения.	1				

55-56	Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); удары по мячу ногой.	2				
57	Жонглирование одной ногой (стопой).	1				
58-59	Жонглирование двумя ногами (стопами).	2				
60	Жонглирование с чередованием «стопа- бедро» одной ногой.	1				
61	Жонглирование с чередованием «стопа- бедро» двумя ногами.	1				
62	Жонглирование головой.	1				
63	Жонглирование с чередованием «стопа- бедро- голова».	1				
64	Хотьба., бег перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1				
65	Хотьба., бег перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1				

66	Упражнения с набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседание и ловля мяча).	1				
67	Упражнения с малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, стену).					
68	Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны.	1				
69	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	1				
70	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1				
71	Удары на точность.	1				
72	Удары по мячу головой.	1				
73	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние.	1				
74	Удары на точность.	1				
75	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость.	1				
76	Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты).	1				

77	Обучение финтам. Отбор мяча.	1				
78	Перехват мяча.	1				
79	Остановка мяча: остановка подошвой опускающегося мяча на месте и в движении; остановка внутренней стороной стопы и бедром.	1				
80	Ведение мяча: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, ведение правой и левой ногой по прямому углу, а также меняя направления движения, ведение мяча между стоек, не теряя контроля за мячом.	1				
81	Отбор мяча в единоборстве с соперником находящимся на месте, движущимся на встречу или с боку.	1				
82	Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1				
83	Вбрасывания мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.	1				
84	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча.	1				
85	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.	1				
86	Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).	1			Практическое задание/Текущий контроль	
87	Выполнение ударов после остановки, рывком.	1				
88	Дриблинг. Умение пользоваться мячом, под давлением соперника.	1				

89-90	Обводная соперника (без борьбы или в борьбе)	2				
91	Техника передвижения в игре	1				
92	Удары в реальной игре	1				
93	Удары после приёма мяча	1				
94	Удары в затруднительных условиях	1				
95	Техника передвижения в игре	1				
96	Удары по мячу (носком, пяткой, резаный, в падении)	1				
97	Понятие о тактике и тактической комбинации.	1				
98	Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.	1				
99	Методика диагностики показателей соревновательной деятельности футболистов.	1				
100	Влияние психологических качеств футболистов на уровень тактической подготовки.	1				
101	Перестроение игрока на футбольном поле.	1				
102	Защитные действия игроков в игре	1				
103	Атакующие действия игроков в игре.	1				
104	Специальные занятия необходимые для практической реализации тактической подготовки.	1				
105	Элементы индивидуальных технико – тактических действий Выбор места, техника					

	перемещения.)					
106	Тактическое мышление в футболе.	1				
107	Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание.	1				
108	Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Тактика нападения.	1				
109	Индивидуальные действия без мяча.	1				
110	Правильное расположение на футбольном поле.	1				
111	Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.	1				
112	Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	1				
113	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	1				
114	Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	1				
115	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.	1				
116	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.	1				
117	Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на	1				

	удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.					
118	Комбинация «игра в стенку». Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1				
119	Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществления «закрывания».	1				
120	Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».	1				
121	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	1				
122	Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	1			Практическое задание/Текущий контроль	
123	Простейшие групповые взаимодействия в условиях численного превосходства нападающих над защитниками.	1				
124	Применение игровых упражнений в технико-тактической подготовке футболистов.	1				
125	Комбинация в парах и тройках.	1				
126	Ведение мяча с остановкой под удар партнёру.	1				

127	Удары по воротам после взаимодействия с партнёром.	1				
128	Квадрат 9 в одно касание, в два касания, в три касания)	1				
129	Комбинация (стенка, скрещивание, пропускание мяча, смена места.	1				
130	Маневрирование.	1				
131	Открывание.	1				
132	Отрывание от противника.	1				
133-134	Закрывание противников как в нападении, так и в защите.	2				
135	Участие в соревнованиях по футболу.	1			Футбольный матч/Итоговый контроль	
136	Участие в соревнованиях по футболу.	1			Футбольный матч/Итоговый контроль	

**3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Футбол»**

Таблица 5

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией

ВЫПИСКА ИЗ ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
(мероприятия физкультурно- спортивной направленности)

План воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
физкультурно-спортивная	Футбольный матч «Родители – ученики» на благотворительной ярмарке «Белый цветок»	сентябрь 4 неделя	учитель физ. воспитан
	Турслет (начальная школа)	ноябрь 2 неделя	учитель физ. воспитан
	Весёлые старты «А ну-ка мальчики»	февраль 1 неделя	учитель физ. воспита
	Рыцарский турнир, посвященный Дню защитника Отечества	февраль 4 неделя	учитель физ. воспита
	Спортивный турнир, посвящённый «Дню воссоединения Крыма с Россией»	март 2 неделя	учитель физ. воспит
	Теннисный турнир, посвященный 9 Мая «Слава тебе, победитель солдат!»	май 2 неделя	учитель физ. воспи

Прошито 48 листов,
пронумеровано 48 листов
и скреплено печатью.

Директор МБОУ «Васильевская СШ»
Белогорского района Республики Крым
учреждение
«Васильевская
средняя школа»

Е. Н. Богун

М.П. «30» 08.2023

