

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОБЕДНЕНСКАЯ ШКОЛА» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

«Победненская школа»

Протокол № 10
от 31 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

по ВР МОУ

«Победненская школа»
Я. Ю. Акулова

от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

МОУ «Победненская школа»

П. С. Пташинский

Приказ № 235
от 31 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Футбол**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Составитель: Белевич Вадим Викторович,

педагог дополнительного образования МОУ «Победненская школа»

с. Победное, 2023

Пояснительная записка

Основой разработки программы является следующая нормативно-правовая база:

- 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. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и 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;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «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 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и 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 Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «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;
- 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»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);
- Устав МОУ «Победненская школа»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального общеобразовательного учреждения «Победненская школа».

Направленность программы «Футбол» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям по футболу для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т. ч. судейская практика) из области футбола.

Педагогическая целесообразность программы в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует

подчинению правилам, которые воспитывают справедливость, честность, уважение к партнерам. В процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде». Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Адресат программы:

Программа кружка «Футбол» рассчитана на обучающихся 9-14 лет.

Состав групп – разновозрастной. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Условия набора детей в кружки: принимаются все желающие при наличии документа о допуске к занятиям по состоянию здоровья. Наполняемость в группах составляет 18-25 человек. Специальных знаний и навыков для начала обучения не требуется.

Срок реализации программы – 1 год – 136 часов.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная. При необходимости (при введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями, изменением санитарных норм и др.) возможно применение электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий при реализации образовательной программы.

При дистанционном обучении используется официальный сайт учреждения: на страницах педагогов размещены папки с названием кружка и группы, в которых размещаются материалы согласно программе и учебному плану. Обратная связь осуществляется через электронные почты педагогов, также размещенных на страницах педагогов.

Особенности организации образовательного процесса

При реализации программы «Футбол» базового уровня юные спортсмены изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры согласно правилам «футбола», получают теоретические сведения о технике, тактике и правилах игры в футбол.

Подготовка юных футболистов состоит из разных видов спортивной подготовки:

- Физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;

- Психологическая подготовка.

Существует ряд специфических принципов спортивной подготовки футболистов:

- принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок,
- принцип волнообразных нагрузок,
- принцип специализации,
- принцип разносторонности (физическая, тактическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка),
- принцип постепенности,
- принцип повторности,
- принцип индивидуализации.

При организации учебного процесса используются различные формы организации деятельности: групповые занятия, тематические консультации, соревнования, игры, тренировки, онлайн занятия (по санитарно-эпидемиологической обстановке) и т.д.

Режим занятий

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа, согласно расписанию; подготовка и участие в соревнованиях – в соответствии с календарем соревнований.

В каникулярные, праздничные и нерабочие дни кружок работает согласно расписанию, утвержденному директором школы.

При дистанционном обучении допускается внесение изменений в содержание данной Программы.

Цель программы «Футбол»: достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленной спецификой футбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Задачи, решаемые в процессе подготовки футболистов:

образовательные:

- овладеть техникой и тактикой футбола;
- приобретать теоретические знания и практический опыт, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

метапредметные:

- обеспечить определенный уровень развития двигательных качеств, функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в футболе;
- укрепить здоровье и закалывание организма;
- развивать логическое мышление, пространственное воображение;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

личностные:

- формировать стойкий интерес к занятиям футболом;
- воспитывать неотъемлемые моральные и волевые качества;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Футбол» направлена на воспитание моральных и волевых качеств подростков, формирование здорового образа жизни. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка – это процесс физического воспитания, создающий общие предпосылки для высокопродуктивного труда человека в любой сфере.

Специальная физическая подготовка направлена на подготовку к конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

Содержание программы

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	
Разделы	3			
1. Теоретические знания	24	24		тесты
1 Физическая культура и спорт в России	2	4		опрос
2. Развитие футбола в России и за рубежом	2	4		опрос
3. Строение и функции организма человека	2	1		опрос
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	9		тестирование
5. Врачебный контроль и самоконтроль	2	6		тестирование
6. Физиологические основы спортивной тренировки	2			опрос
7. Общая и специальная физическая подготовка	1			опрос
8. Техническая подготовка	1			опрос
9. Тактическая подготовка	1			тестирование
10. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Психологическая подготовка	1			тестирование
11. Основы методики обучения и занятия по футболу	1			опрос
12. Планирование учебно-тренировочного занятия и учет	1			опрос
13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1			опрос

14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1			тестирование
15. Места занятий, оборудование и инвентарь	1			тестирование
16. Беседа о запрещенном списке ВА-ДА	1			опрос
2.Практические занятия	102		102	
Общая физическая подготовка	46		46	тестирование
Специальная физическая подготовка	32		32	Сдача контрольных нормативов
Техническая тактическая подготовка	24		24	
3.Соревнования	10		10	Участие в соревнованиях
Контрольные нормативы	3		3	Сдача нормативов
Контрольные игры и соревнования	4		4	Участие в соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	3		3	Судейство игр
Всего:	136	24	112	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая часть: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по технике безопасности (далее – ТБ) и охране труда (далее – ОТ) во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. Последующие годы обучения, медицинский осмотр.

Практическая часть: не предусмотрено учебным планом.

Теоретическая подготовка

Темы программного материала изучаются в процессе учебных занятий.

Тема 1 Физическая культура и спорт в России

Массовый спорт в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация.

Классификационные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены-футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации футбола.

Тема 3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание

спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль во время занятий футболом. Значение и содержание

самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для обучающихся. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по футболу. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося-футболиста. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов в футболе. Высокая техника владения техническими элементами – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники: рациональность и быстрота выполнения технических

приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор видеоматериала с техникой и тактикой игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Психологическая подготовка

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке обучающихся. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки детей в процессе занятий и соревновательной деятельности. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и занятия по футболу

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование учебно-тренировочного занятия и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом занятия. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы занятия. Методы контроля за уровнем подготовленности обучающихся. Значение, содержание и ведение дневника занятий юного футболиста. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь

Игровое поле для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к учебным занятиям по футболу и играм. Вспомогательное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА

Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики, в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

2. Практические занятия

Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом,

преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность .

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой » между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановится, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

Основы техники и тактики

Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. 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 расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и попеременно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в

сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строе-

вые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3. Соревнования

Контрольные нормативы

Контрольные игры и соревнования

Инструкторская и судейская практика

Планируемые результаты

Обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- Укрепление психического и физического здоровья;
- Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена;
- Просмотр талантливых детей в юношески сборные команды региона.

Планируемые результаты

предметные

- Историю развития футбола в России и за ее пределами;

- Правила игры в футбол;

метапредметные

- Основные сведения о строении и функциях организма человека;

- Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

личностные

- О гигиене и закаливании юного футболиста;

- Общий режим дня и режим питания;

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с мячом, акробатические, легкоатлетические упражнения;
- Выполнять специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, для равновесия;
- Выполнять удары по мячу головой, ногой, ложные движения;
- Вести, останавливать, отбирать мяч;
- Владеть тактикой игры в нападении, защите и тактикой игры вратаря;
- Выполнять нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

Календарный учебный график

Начало учебного года – 01 сентября

Окончание учебного года – 25 мая

Начало учебных занятий: с 01 сентября

Первое полугодие – с 01 сентября по 29 декабря

Второе полугодие – с 08 января по 25 мая

Продолжительность учебного года – 34 недели.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, обладающим профессиональными знаниями в данной области.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеются следующие материально-технические условия:

- стадион;
- спортивная форма - майка, трусы, гетры, манишки;
- футбольные мячи, разметочные конусы и фишки, и т.д;
- для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.;
- видеоматериалы, макет-схема.

Методическое обеспечение программы «Футбол»

Используемые методические пособия:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.204.
5. Лясковский К.П. Техника ударов. М., «Физкультура и спорт», 1973.
6. Подготовка молодого футболиста. Под ред. Я.Палфан. М., «Физкультура и спорт», 1973.
7. Правила игры в футбол. М., «Физкультура и спорт», 1976.

Информационное обеспечение

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- звуковой (аудиозаписи на CD носителях, флеш картах);
- картинный и картинно-динамический (фотоматериалы);
- смешанный (видеозаписи занятий);
- дидактические пособия (карточки).

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по футболу. Методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Электронные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Олимпийский комитет России www.olimpic.ru
3. www.football.kulichki.net
4. Журнал «Мини-футбол» www.skisport.ru
5. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
6. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru

Формы аттестации

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым обучающимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Формы подведения итогов

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство района, Республики Крым;
- контрольные тесты и нормативы.

Список литературы

Для педагога:

1. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с. 3. Вартамян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
3. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
5. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

6. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
7. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. – М., 2009.
9. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. - 394с.
10. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Terra-спорт, 1999. – 235 с.
11. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.
12. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). – М.: Издательство «Э», 2017. – 128 с.
16. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Terra – спорт, Олимпия Пресс, 2002. 19. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
17. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
18. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
19. Г.А. Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
20. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986.
21. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров/ Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Для родителей:

1. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с. 3. Вартанян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
2. Виняминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
3. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. - 394с.
2. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.

Приложения

Оценочные материалы

Приложение

ТЕСТЫ ПО ФУТБОЛУ

1. Какая страна считается родиной футбола?

- А) Португалия Б) Англия В) Испания Г) Бразилия

2. Сколько размеров футбольных мячей существует?

- А) 1 Б) 3 В) 5 Г) 11

3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?

- А) «Ручной мяч» Б) «Мяч для ноги» В) «Бей ногой» Г) «Мячом и ступней»

4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?

- А) «Мертвый мяч» Б) Автогол В) Ложный маневр Г) Оффсайд

5. Кто забил больше всех голов в футболе?

- А) Марадонна Б) Пеле В) Криштиану Роналду Г) Лионель Месси

6. УЕФА расшифровывается как:

- А) Содружество европейских футбольных абсорбций
Б) Союз европейских футбольных ассоциаций
В) Собрание европейских футбольных ассоциаций.

7. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?

- А) Золотой мяч Б) Кубок чемпиона В) Золотая бутса

8. Когда назначается угловой удар?

- А) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был
Б) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади
В) Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию
Г) По желанию главного судьи

9. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?

- А) Одну Б) Две В) Три Г) Ни одной.

10. Болельщики какой футбольной команды свой сайт в Интернете назвали «bronepoezd.ru»?

- А) Локомотив Б) Сатурн В) Торпедо Г) Крылья Советов

11. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?

- А) Пеле Б) Криштиану Роналду В) Роберто Карлос Г) Пауло Дибала

12. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?

- А) «Милан» Б) «Реал» В) «Ювентус» Г) «Шальке-04»

13. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?

- А) Лига Европы Б) Лига Чемпионов В) Лига Нации Г) Кубок УЕФА

14. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?

А) Барселона Б) Реал Мадрид В) Милан Г) Ливерпуль

15. Игрок находится в положении "офсайд", если...

А) Он получил мяч, находясь в штрафной площади

Б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника

В) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника

Г) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника

16. Кто из футболистов получил прозвище называли "зубастик"?

А) Роналдо Б) Рональдиньо В) Кака Г) Ривалдо

17. Что такое «удар в молоко»?

А) Удар сильно выше ворот Б) Удар по воротам В) Удар в левую/правую сторону от ворот

18. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

А) Хосе Луис Чилаверт Б) Рожерио Сени В) Игорь Акинфеев Г) Вячеслав Малафеев

19. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?

А) 2 Б) 1 В) 3 Г) 4

20. Кто является на данный момент тренером Сборной России?

А) Станислав Черчесов

Б) Хиддинк Гус

В) Слуцкий Л.В.

Г) Юпп Хайнкес

1б

2в

3г

4б

5б

6б

7в

8а

9а

10а

11а

12б

13б

14б

15б

16а

17а

18а

19в

20а

Тест по ПРОГРАММЕ «Футбол»

1.Какая страна считается родиной футбола?

А. Бразилия.

Б. Англия.

В. Италия.

2.В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?

А. 2018г.

Б. 2010 г.

В. 2002 г.

3.Чемпионат мира по футболу проводится:

А. раз в 4 года.

Б. каждый год.

В. Раз в 2 года.

4. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу ?

А.1941г.

Б. 1930г.

В.1925 г.

5. Состав команды для игры в футбол:

А. 10 ч.

Б.11 ч.

В. 5 ч.

6.Сколько длится тайм в футболе ?

А. 30 мин.

Б. 20 мин.

В. 45 мин.

7. . В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?

А. 1914 г.

Б. 1898 г.

В. 1908 г.

8. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе?

А. 11 м.

Б. 10 м.

В. 15 м.

выполнение контрольных нормативов

№ п/п	Контрольные упражнения	11 лет	14 лет
1	Бег 30м (с)	5,3	5,1
2	Бег 300м (с)	61	59
3	Бег 400м (с)	-	-
4	Бег 30м с ведением мяча (с)	6,5	6,3
5	Удар по мячу ногой на дальность		45
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12
7	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий)	4	5
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)		
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)		

Примечание

1. Бег на 30,300,400м выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линия финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары левой ногой, правой ногой (серединой подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение даётся три попытки.

5. Удары по мячу на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее через каждые два метра еще три стойки), и доходя до 11 – метровой отметки забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований с обязательным фиксированием результатов в журнале или протоколе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Инструкция по технике безопасности для учащихся на занятиях по футболу.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу-тренеру. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
 2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
 3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Приложение
Вводное занятие

БЕСЕДА О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Здравствуйтесь! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйтесь, дорогие участники, гости.

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста.

Часто считают, что вы и ваши друзья самая здоровая возрастная группа. Так ли это на самом деле?

Здоровью молодежи многое угрожает!

Что знаете вы об опасности для здоровья? И что такое ЗОЖ?

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшения здоровья.

Правила здорового образа жизни:

1. У вас всегда должно быть хорошее настроение.
2. Каждый человек должен хорошо выспаться.
3. Необходимо следить за своими зубами.
4. Дружить с водой. (Вода необходима для закаливания, содержания в чистоте тела; нужна для правильного питания).
5. Нужно соблюдать режим дня.
6. Необходимо правильно питаться.

Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий.

Здоровый образ жизни- это не просто усвоенные знания, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Основные компонентами здорового образа жизни являются:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- посещение врача;
- дружелюбное отношение друг к другу;
- «не вреди себе сам»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Признаки физического здоровья:

1. Чистая гладкая кожа.
2. Здоровые зубы.
3. Блестящие чистые ногти.
4. Блестящие, крепкие волосы.
5. Хороший аппетит.
6. Здоровое сердце.
7. Ощущение бодрости в течение дня.
8. Работоспособность.

Признаки психического здоровья:

1. Уверенность в себе.
2. Эмоциональная стабильность
3. Уверенность в преодолении трудностей.
4. Оптимистичность.
5. Отсутствие страхов.

На здоровье влияют привычки человека. Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения. Они могут быть как вредными, так и полезными.

Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации, все это приводит к быстрому старению организма, болезням. Вредные привычки лучше не приобретать. Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться. В борьбе с вредными привычками нужна сила воли. Вредные привычки наносят здоровью человека вред.

Последствия полезных привычек: жизнь без болезней, активный отдых, труд в удовольствие, умение стойко выносить любые трудности, доброе отношение окружающих и к окружающим, занятие любимым делом. Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни. Полезные привычки помогают сохранить здоровье.

План – конспект

Занятия по физической культуре дополнительного образования с элементами футбола

Для учащихся старшей группы

Тема урока: Футбол. Развитие двигательной активности, использование инновационных технологий. Повторить технику удара по мячу внутренней стороной стопы.

Совершенствовать технику остановки мяча подошвой, ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма.

Планируемые результаты:

Предметные: Научить основным элементам игры в футбол

Метапредметные: Совершенствовать функциональные возможности организма и физические качества школьников.

Личностные: Воспитывать в учащихся систематических занятий физической культуры и спортом, и развивать морально-волевые качества.

Инвентарь: мячи футбольные, ворота гандбольные, фишки, гимнастические скамейки, манишки, дидактический материал.

Место проведения: Спортивный зал школы, площадка.

№	Содержание урока	Дозир.	Организационно - методич. указания.
	Подготовительная	часть	(10 – 12 мин.)
1	Построение. Рапорт. Приветствие. Задание урока.	1 мин.	Фронтальный метод. Обратить внимание на внешний вид учащихся.
2	Проверка выполнения домашнего задания. Безопасность жизнедеятельности	1 мин.	Опрос. Назвать футболистов-обладателей «Золотого мяча» футбольные команды.
3	Замерять ЧСС за 10с.	30с.	Обратить внимание на учеников с повышенной чистотой сердечных сокращений. Дифференцированный метод.
4	Выполнение организованных упражнений.	30с.	Обратить внимание на чёткое выполнение поворотов на месте.
5	Упражнение для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Ходьба: Обычным шагом На носках На пятках На внешней стороне стопы На внутренней стороне стопы Перекатами с пятки на носок В полуприсяде В полном присяде	1 мин. 15с 15с 15с 15с 15с 15с 15с	В движении. Дистанция 2 – 3 шага Следить за осанкой. Темп средний. Руки на пояс Руки в сторону Руки на пояс. Спину держать равно. Руки на пояс Руки на пояс Руки на пояс

			Руки на коленях
6	Ходьба с переходом на бег	10 – 15с	Следить за осанкой.
7	Бег: Обычный; С высоким подниманием бедра ; Приставными шагами правым и левым боком;	2 мин 20 сек. 10 – 15с 10 – 15с	Дистанция 2 – 3 шага Темп средний Следить за работой рук и ног Руки снизу вверх поднять и опустить (хлопком)
	С кресным шагом правым и левым боком С забрасыванием голени назад – вовнутрь С выносом согнутого в коленном суставе ноги вперед С оббеганием фишек С перепрыгиванием через фишки Правым и левым боком с имитацией удара внутренней стороной стопы Ускорение Ускорение после дотрагивания рукой до пола	10 – 15с 10 – 15с 10 – 15с 10 – 15с 10 – 15с 10 – 15с 10 -15с	До средней линии Руки сзади. Доставать пятками ладошки Руки впереди Следить за безопасностью жизнедеятельности Обратить внимание на правильное постановление стопы Дети с ослабленным здоровьем выполняют обычный бег Дифференцированный метод
8	Восстановление дыхания	20 – 30с	Темп выполнения медленный . Движение руками вверх – вдох , вниз – выдох . Дыхание глубокое
9	Комплекс упражнений в парах с мячами: И.П. – лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах товарища. Одновременно пружинящие наклоны туловища вперед. И.П. – лицом друг к другу, махи поочередно И.П. – спиной друг к другу, мяч вверху. Выпад вперед с прогибанием туловища. И.П. – спиной друг к другу. Боковая передача мяча. И.П. –спиной друг к другу. Передача мяча сверху вниз.	4 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Перестроение из одной колонны в две. Следить за осанкой Руки на плечах Следить за техникой выполнения упражнения Два раза в одну сторону и два в другую

	И.П. – лицом друг к другу, сидя на левой ноге, правую ногу в сторону. И.П. - спиной друг к другу присесть и встать И.П. – мяч зажат в ногах. Прыжки на месте. ЧСС за 10 с	30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 20 сек.	Первый получив мяч сверху, передаёт его низом Выпад вправо и в лево одновременно Мяч зажат между спинами. Присесть и встать, мяч чтобы не выпал Прыжки на двух ногах
10	Показ наглядных пособий	20 сек.	Дидактический материал
	Основная	часть	(25мин)
1	Выполнение удара по мячу Внутренней стороной стопы:	2мин.	Групповой метод. Обратить внимание на движение ногой, какая бьёт , стопа разворачивается наружу. Выполнять по очереди . Обратить внимание на дидактический материал
2	Передача мяча внутренней Стороной стопы : с остановкой мяча подошвой, в одно касание	2 мин.	Расстояние 4 – 5 м . Остановка подошвой. Пятка вовремя остановки должна быть ниже чем носок. Следить за правильным постановлением стопы
3	Игра «Передай быстрее мяч !» (передача мяча на скорость в одно касание)	2мин	Соревновательный метод. Какая пара выполнит 10 передач . Обратить внимание на дидактический материал
4	Ведение мяча внутренней и внешней стороной подъема	3мин.	Какая пара выполнит 6 ведений быстро Дидактический материал
5	Учебная игра с выполнением заданий урока – передача внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой , ведение	8мин.	Обратить внимание учащихся на взаимодействие игроков, чёткое выполнение поставленных задач и придерживаться безопасности жизнедеятельности.

	мяча внутренней и внешней частью подъёма		
6	Замер ЧСС	30с	до 140 ударов за 1 минуту
7	Подвижная игра с парашютом : «Волна», «Ходьба по кругу», «Бег по кругу», «Движения мяча», «Грибок».	7 мин.	Обратить внимание учеников на взаимодействие игроков , чёткое выполнение поставленных задач и придерживаться безопасности жизнедеятельности.
	Заключительная	часть	(3 – 5 мин)
1	Построение. Рефлексия.	20 – 30с	Фронтальный метод. В одну шеренгу, на скорость.
2	Упражнения на восстановления в движении: Лёгкий бег, ходьба	1 – 1,5 мин	В обход. Дыхание глубокое. Вовремя ходьбы движение руками вверх, вниз расслаблено, При ходьбе с подбрасыванием пакетов вверх.
3	Игра: «Футбольная викторина»	1 мин	Все ученики одновременно громко дают правильные ответы на поставленные вопросы учителем.
4	Построение в шеренгу	20 – 30с	
5	Замер ЧСС за 10с	30с	До 100 ударов за 1 мин.
6	Подведение итогов урока	20 – 30с	Определить лучших учеников.
7	Домашнее задание	20 – 30с	Имитация передач, ударов, жонглирования. Дифференцированный метод.
8	Организованный выход из спортивного зала.		

Календарно-тематическое планирование кружка по футболу

№	Изучаемый материал	Кол-во часов	Дата по расписанию		Примечание (корректировка)	Форма аттестации/контроля
			По плану	По факту		
1	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	1				

2	Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	1				
3	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	1				
4	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1				
5	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1				
6	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1				
7	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1				
8	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1				
9	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1				
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1				
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1				
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1				
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1				
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1				
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1				

16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1				
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1				
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1				
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1				
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1				
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1				
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1				
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1				
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1				
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1				
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1				
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1				
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1				
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1				
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внут-	1				

	ренной стороной стопы.					
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1				
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара слёту внутренней стороной стопы.	1				
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1				
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	1				
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1				
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1				
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1				
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1				
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1				
40	Финт «уходом».	1				
41	Закрепление финта «уходом».	1				
42	Совершенствование финта «уходом».	1				
43	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1				
44	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1				
45	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1				
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	1				
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».	1				
48	Совершенствование финта «уходом с	1				

	ложным замахом на удар».					
49	Финт «остановка мяча подошвой».	1				
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой».	1				
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1				
52	Финт «убирание мяча подошвой».	1				
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1				
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1				
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1				
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1				
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1				
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	1				
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1				
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	1				
61	Отбор мяча выбиванием.	1				
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	1				
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1				
64	Отбор мяча перехватом.	1				
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	1				
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	1				
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1				
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1				
69	Правила поведения. Техника безопасности. Защитная стойка.	1				
70	Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	1				
71	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	1				
72	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения	1				

	приставным шагом.					
73	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	1				
74	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1				
75	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1				
76	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1				
77	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1				
78	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1				
79	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	1				
80	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1				
81	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1				
82	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1				
83	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1				
84	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1				
85	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1				
86	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1				

87	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1				
88	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1				
89	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1				
90	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1				
91	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1				
92	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	1				
93	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1				
94	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1				
95	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1				
96	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1				
97	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1				
98	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1				
99	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1				
100	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	1				

101	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	1				
102	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	1				
103	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1				
104	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1				
105	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1				
106	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1				
107	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1				
108	Финт «уходом».	1				
109	Закрепление финта «уходом».	1				
110	Совершенствование финта «уходом».	1				
111	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1				
112	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1				
113	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1				
114	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	1				
115	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».	1				
116	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар».	1				
117	Финт «остановка мяча подошвой».	1				
118	Закрепление финта «остановка мяча подошвой».	1				
119	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1				

120	Финт «убирание мяча подошвой».	1				
121	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1				
122	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1				
123	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1				
124	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	1				
125	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	1				
126	Отбор мяча накладыванием стопы.	1				
127	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	1				
128	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	1				
129	Отбор мяча выбиванием.	1				
130	Закрепление отбора мяча выбиванием.	1				
131	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	1				
132	Отбор мяча перехватом.	1				
133	Закрепление отбора мяча перехватом.	1				
134	Совершенствование отбора мяча перехватом.	1				
135	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1				
136	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1				

Лист корректировки

Все изменения, дополнения, вносимые в Программу в течение учебного года, согласовываются с администрацией учреждения и вносятся в лист корректировки программы.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа в творческом объединении «Футбол» осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) Здоровьесберегающее воспитание
- 2) Социокультурное и медиакультурное воспитание
- 3) Правовое воспитание и культура безопасности
- 4) Воспитание семейных ценностей
- 5) Формирование коммуникативной культуры

Цель: создание благоприятной среды для повышения личностного роста обучающихся, их развития и самореализации.

Задачи:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.
- профилактика правонарушений и преступлений в подростковой среде.

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1	День знаний. День открытых дверей	1 сентября
2	Беседа «День Флага Республики Крым».	сентябрь
3	Участие в спортивных конкурсах различного	В течение года

	уровня	
4	Соревнования по футболу «Президентские состязания»	По плану
6	Беседа: «ВФСК (ГТО)-странички истории.	
7	Беседа «Россия и мы», посвященная Дню народного единства.	ноябрь
8	Приготовление открыток, писем, подарков военным СВО	декабрь
9	Спортивные соревнования , посвященные Дню защитника Отечества.	февраль
10	Принятие участие в сдаче контрольных нормативов ГТО	февраль
11	Соревнование по футболу	
12	Разгадывание кроссвордов, ребусов на спортивную тематику	март
13	Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья	07 апреля
14	День Республики Крым	20 января
15	Экологические субботники, озеленение территории	апрель-май
18	Приготовление открыток, писем, подарков военным СВО	Апрель-май
19	Беседа «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»	май