

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛИНИНСКАЯ ШКОЛА ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Калининская школа
От 20.05.2024
Протокол № 8



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Калининская школа
В.М.Сидоренко
Приказ №64 от 20.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Кружок «Юный футболист»**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Срок реализации: 2024-2025 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Адресат программы: 12-14 лет
Составитель: Джаббаров Артур Эсветович
Должность: педагог дополнительного образования

с. Калинино, 2024

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа программы:

- 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 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- 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» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- 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»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в

социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- 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 Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» № 131-ЗРК/2015 от 06 июля 2015 года (с изменениями на 10 сентября 2019 года);

– Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Калининская школа Первомайского района Республики Крым».

– Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Калининская школа Первомайского района Республики Крым».

Направленность программы – физкультурно-спортивная (основная деятельность в рамках направленности – футбол).

Актуальность программы. Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна Программы. Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительными особенностями данной программы является то, что она предусматривает условия, в которых проводятся занятия, (т.е. размеры футбольной площадки, наличие инвентаря, спортивный уровень занимающихся).

Педагогическая целесообразность заключается в решении проблемы занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 14 лет (учащихся 6-8 классов). Подростковый возраст - это трудный и сложный возраст, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный отрезок жизни человека, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. В этом возрасте начинают формироваться черты характера и основные формы межличностного поведения. В связи с этим группа будет создана разновозрастная. Наличие желания участвовать приветствуется, наличие опыта необязательно. Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Объем и срок освоения программы: объем программы – 34 часа, срок реализации - 1 год.

Уровень программы: данная программа ознакомительного (стартового) уровня предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материал.

Формы обучения. Образовательный процесс по программе «Юный волейболист» производится очно, в случае необходимости темы занятий могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в разновозрастной группе с постоянным составом. Занятия групповые. Виды занятий определяются содержанием программы.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Одно занятие длится 1 академический час (1 академический час – 45 мин). Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей детей на основе дифференцированного подхода.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в футбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –футболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий футболом.
- Овладение умениями и навыками игры в футбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Научиться работать в команде.
- Воспитание интереса к футболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.
- Развить внимание, память, мышление.
- Развить физические качества (силу, выносливость, скорость, гибкость).

Воспитательные:

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.
- Воспитывать дисциплину, ответственность, уважение к соперникам и тренеру.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь школы. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения

Реализация воспитательного потенциала секции «Юный футболист» осуществляется через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определённые социально значимые формы поведения;

- поддержку обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установку на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ П/П	Название темы	раздела,	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая часть		1	1	-	Входной
2	Техническая часть					
2.1	Имитационные упражнения без мяча		4		4	Текущий
2.2	Передача мяча на месте		4		4	Текущий
2.3	Остановки мяча		4		4	Текущий
2.4	Удар мяча в ворота		5		5	Текущий
3	Тактическая часть					
3.1	Расстановка и игра по зонам		1		1	Текущий
3.2	Взаимодействия игроков на площадке		3		3	Текущий
4	Физическая часть					
4.1	Общая подготовка		5		5	Текущий
4.2	Специальная подготовка		4		4	Текущий
5	Участие в соревнованиях по футболу		1		1	Промежуточный
5.1	Тестирование		2	1	1	Итоговый

	Итого:	34	2	32	
--	--------	----	---	----	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Теоретическая подготовка (1 час)

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд Премьер-Лиги. Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Техническая подготовка (17 часов)

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Тактическая подготовка (4 часа)

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатом между ступнями, в положении лёжа на спине.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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. 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 мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. 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); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов Украины.

Физическая подготовка (9 часов)

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему

мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. 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.

Удары по мячу ногой. 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. 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 на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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 расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

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 (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

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 партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

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.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и 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 (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).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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 касание 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 партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Участие в соревнованиях по футболу (1 час)

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». 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». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

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», 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.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по 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 партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тестирование (2 часа).

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате деятельности кружка «Юный футболист» учащиеся должны:

Знать:

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу;
- жесты футбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях футболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное со-

- стояние организма) на занятиях футболом; играть в футбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты футбольного судьи; проводить судейство по футболу.

Личностные результаты:

- освоение учащимися развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,

- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты.

К концу обучения по данной программе у обучающихся будет:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты.

К концу обучения по данной программе у обучающихся будет:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития футбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации программы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04 сентября	по мере реализации программы	34	34	34	Занятия один раз в неделю, 1 час

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с футбольной разметкой площадки с футбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Футбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Футбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Кадровое обеспечение: Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный волейболист» осуществляется учителем МБОУ Калининская школа Джаббаровым А. Э. Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

Методическое обеспечение. Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Особенности организации: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.

Методы обучения. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Методы организации и проведения образовательного процесса: словесные методы: описание; объяснение; разбор; указание; команды и распоряжения; подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приёмов; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, презентации.

Практические методы: метод упражнений; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь педагога;

Формы организации образовательного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирования, подвижные игры, соревнования.

Формы организации учебного занятия: Занятия с образовательно - тренировочной направленностью: соревнования; состязания и эстафеты; групповые занятия (круговая тренировка); беседы; тестирующие занятия; игровые уроки: спортивные, общеразвивающие, развивающие, учебные, по упрощённым правилам

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Алгоритм занятий.

1. Вводная часть:

- сбор группы;
- приветствие;
- разминка;
- постановка задач занятия.

2. Основная часть:

- обучение техническим приемам (ведение мяча; передача мяча; удар по мячу; отбор мяча);
- развитие физических качеств (бег, прыжки, силовые упражнения);
- обучение тактике и стратегии игры (игровые упражнения; мини-игры).

3. Заключительная часть:

- подведение итогов;
- растяжка;
- прощание.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Тестирование, контрольные игры, соревнования.

2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Григорьев, Д. С. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. [Текст] / Григорьев Д. С., Степанов Д. В. — . — Москва: Просвещение, 2011 — 96 с.
2. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Москва: Советский спорт, 2013 — 536 с.
3. Колодницкий, Г.А. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. — М.: Просвещение, 2011 г. — 93 С.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2011.
5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин — Москва: ООО «Издательство Астрель», 2004 — 863 с.

Для обучающихся:

1. Помещиков, С. В. Техника игры мини-футбол / С. В. Помещиков, П. В. Столяров. — Томск: ТУСУР, 2012. — 63 с.
2. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12 -. 16 лет/ Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Зароховича. АСТ: Астрель, 2007. 128 с.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

- 3.1. **Оценочные материалы** (*Приложение 1*)
- 3.2. **Методические материалы** (*Приложение 2,3,4,5,6*)
- 3.3. **Календарно-тематическое планирование** (*Приложение 7*)
- 3.4. **Лист корректировки** (*Приложение 8*)
- 3.5. **План воспитательной работы** (*Приложение 9*)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
	Для полевых игроков										
1.	Удар по мячу ногой на точность (число	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8

	попаданий)										
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1. Общие требования безопасности

1.2 К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при

падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.5. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству.

1.9. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний, требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде

(сигналу)руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера - преподавателя.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3.Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части Программы

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите всеразмеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Когда мяч считается забитым в ворота?
20. От чего зависит дальность и точность полета мяча?
21. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
22. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
23. Какой из способов остановки мяча является более надежным?
24. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
25. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
26. Назовите основные принципы игры в защите.
27. Назовите основные принципы игры в нападении.
28. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
29. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
30. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?

31. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
32. Система проведения чемпионата России по футболу.
33. Специфика игры в мини-футбол 5х5
34. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
35. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
36. Особенности режима питания юных футболистов.
37. Организация проведения соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
38. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
39. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Задачи:

- Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
- Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
- Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

Ход учебно-тренировочного занятия

Част и занятия	Содержание	Организационно-методические указания
	Вводная часть	
	Объяснение задач занятия	
I	Подготовительная часть	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
II	Основная часть	
	Обучение технике перемещения, стойки футболиста.	
	Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение.	Быть внимательным
	Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе	
	Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в	

	голень.	
	Ловля высоколетящего мяча в прыжке.	
	Ловля мяча, летящего на уровне груди	На грудь мяч ловить не рекомендуется
	Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Пием катящегося мяча	Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу
	Отбивание мяча	Отбивать мяч желательно обоими кулаками
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	В парах
	Передачи в тройках	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
	Игра в баскетбол	
III	Заключительная часть	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	50-100 м
	Построение	
	Подведение итогов	
	Рефлексия	

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Основные понятия и термины в футболе, используемые при технической, тактической и физической подготовке футболистов

1. Техническая подготовка

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, ее изучение превращается в сложный и длительный процесс.

Технические приемы - это средства ведения игры.

Удары по мячу ногой.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, "прострелах" вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа.

Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа.

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате. Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

Удар пяткой существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Удары по неподвижному мячу. При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Удары по катящемуся мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом. При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полулета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности.

Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам.

Удар через себя выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячам, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад. Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке "ножницами".

Удар с полулета обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема. При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

Удары по мячу головой. Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Удары по мячу головой: серединой лба и боковой частью лба (иногда – задней частью головы). Удары по мячу головой могут быть: на месте, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Остановка мяча.

Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Остановка мяча ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, внешней стороной стопы, подошвой, бедром, пяткой, голенью. Кроме этого, существует остановка мяча грудью, животом, головой.

Ведение мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы.

Обманные движения (финты) – используются с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Техника их выполнения включает две фазы: инсценировка обманного действия – направлена на вызов ответной реакции соперника и реализация истинных намерений игрока.

Отбор мяча: в выпаде, в подкате, толчком плеча.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. Успешное выполнение технических приемов во

многим определяется готовностью вратаря к действию и выбором исходного положения. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения, прыжки и падения.

Техника вратаря включает следующие группы приемов:

1. 1. Ловля мяча: сверху, снизу, сбоку; с падением и без падения.
2. 2. Отбивание мяча.
3. 3. Перевод мяча – направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину.
4. 4. Бросок мяча.
5. 2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Спортивная тактика - это искусство ведения спортивной борьбы. Понятие «спортивная тактика» охватывает все целесообразные способы ведения спортивной борьбы спортсменом (индивидуальная тактика) и командной (командная тактика), подчинение определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели.

Под тактикой игры в футбол следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с данным конкретным соперником.

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. Индивидуальная тактика включает в себя действия без мяча и действия с мячом.

Групповая тактика нападения. Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются комбинациями. Комбинация - это действие двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Командная тактика нападения - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Командная тактика нападения осуществляется быстро или постепенно.

Индивидуальная тактика в обороне включает: действия против игрока без мяча (закрывание игрока, перехват мяча); действия против игрока с мячом (отобрать мяч, воспрепятствовать передаче мяча, воспрепятствовать ведению мяча, воспрепятствовать нанесению удара).

Групповая тактика в обороне включает: страховка, противодействие комбинации «стенка», противодействие комбинации «скрешивание», противодействие

комбинации «пропуск мяча», создание искусственного положения «вне игры», построение «стенка».

Командная тактика в обороне включает: защита против быстрого нападения, защита против постепенного нападения.

Тактическая система имеет свои более или менее постоянные признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также функции игроков.

3. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс гармоничного развития двигательных качеств, положительно влияющих на достижения футболиста и обеспечивающих эффективность тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

Выносливость футболиста – это его способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности.

Скоростную выносливость можно определить как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 15 до 60-100 м. у взрослых и от 5-10 до 30-50 м. у юных футболистов.

Быстрота футболиста – это способность игрока выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени.

Выделяют четыре формы проявления быстроты: время реакции, время одиночного движения, максимальная частота движения, быстрота начала движения.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Статистическая сила - способность развивать максимальное усилие в режиме деятельности. Статистическая сила - основа для остальных проявлений силы.

Динамическая сила - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц.

Взрывная сила - способность развить максимальное усилие за очень короткий промежуток времени. В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению.

Скоростно-силовые качества футболистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры. Ловкость - способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач, возникающих в игре. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в

постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударом по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных способностей.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от формы сустава, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и удары в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате, подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.).

Основной метод воспитания гибкости: повторное выполнение упражнений. Наибольший эффект достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно. Наиболее характерными средствами являются: махи с постепенно увеличивающейся амплитудой движений; пружинистые сгибания и разгибания с постепенно увеличивающейся амплитудой; статистические напряжения с сохранением неподвижного положения тела или конечностей при максимальной амплитуде движения; пассивные упражнения с партнером, помогающим увеличить амплитуду движений.

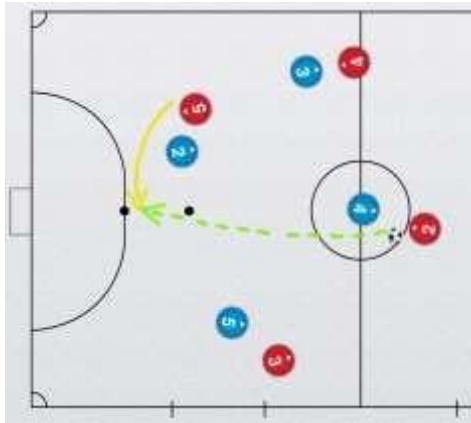
В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные футболисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой футболистов разного игрового амплуа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Дидактический материал с иллюстрациями по теме «Тактический прием «Атака»

Метод «прорыв»

Как только вы завладели мячом вы попытаетесь создать голевой момент у чужих ворот и сделать это надо как можно быстрее и без риска.



На схеме видно, что игрок №2 делает длинный пас в свободную зону на игрока №5, который в свою очередь из-за спины защитника на рывке бежит к мячу.

Метод «поддержка»

Если после отбора, завладев мячом у вас не получается отдать сразу длинную передачу, так как возможно она будет перехвачена, ваша задача поддержать партнера если вы находитесь рядом с игроком, который владеет мячом.

Конечно, вы и ваши партнеры могут быть закрыты. Чтобы «обойти» защитника и поддержать своего товарища, есть несколько вариантов поддержки:

- 1) Избавление
- 2) Челнок
- 3) Забегание
- 4) Скрещивание
- 5) Игра в стенку
- 1) Избавление



На схеме видно, что игрока №2 плотно «опекает» защитник соперников(№3). Чтобы от него избавиться игрок №3 делает передачу в "Недодачу", а №2 на рывке бежит к мячу и тем самым освобождаясь от «опеки» и получает мяч.

2) Челнок



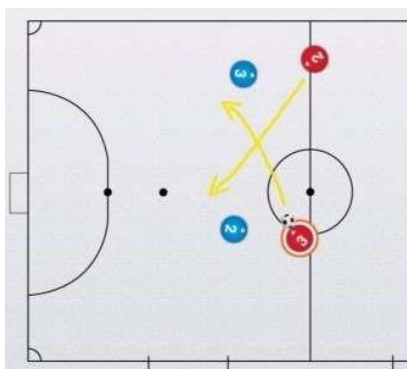
На схеме видно, что в данной ситуации игроку №3, чтобы получить мяч за спиной защитника необходимо сделать "Челнок" (короткое движение 2-3 метра по направлению к своим воротам и 4-5 м. К чужим).

3) Забегание



На схеме видно, что игроку №2, чтобы вывести партнера на свободное место необходимо дождаться забегания за спину защитнику. Здесь важно "Вытянуть" На себя защитника (№2) и вовремя отдать пас, иначе можно получить "Обрез" И контратаку в свои ворота.

4) Скрещивание



На схеме наглядно видно, что оба игрока двигаются одновременно навстречу друг к другу до определенной точки, где игрок №3 оставляет мяч №2 и продолжает движение.

Надо иметь ввиду, что этот метод ведения игры в атаке очень распространен в минифутболе (футзале), так как позволяет поддерживать темп в течении длительного периода времени и имеет наименьший риск потерять мяч.

6) Играв стенку

Игра в стенку также одно из распространенных движений.



На схеме можно увидеть, как игрок №2 плотно опекаемый защитником может освободиться от опеки и получить мяч в свободной зоне за счет партнера и игры в "Стенку". Сблизившись с защитником (№3) игрок №2 отдает плотную передачу партнеру и устремляется за спину соперника, наш нападающий №3 в одно касание отправляет мяч в свободную зону.

Метод «подвижность»

Даже если у вас нет мяча, это не значит, что вы должны стоять на месте. Чтобы получить мяч нужно двигаться. Движение без мяча в мини-футболе - очень важный элемент. Постоянное движение без мяча создает проблемы для защитников, которые должны решить кого опекать, а кого передать другому. Вполне возможно, что защитник может потерять хорошую позицию в обороне, а вы тем самым можете получить передачу. Чтобы решить проблемы нехватки свободных зон для атаки есть несколько методов движений игроков без мяча: диагональные забеги; смена мест; ротация.

1) Диагональные забеги

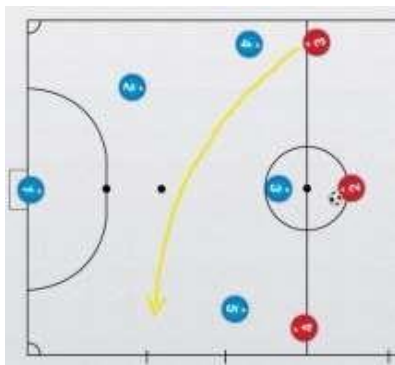


Схема наглядно демонстрирует как данное движение приводит к путанице в обороне противника, в результате чего у игрока №2 появляется больше вариантов для передачи.

2) Смена мест



На схеме игрок №3 и игрок №4 делают движения по направлению друг к другу, чтобы занять позиции. обмен позициями не должен совершаться буквально. Здесь все гораздо сложнее в начальной стадии. Для начала сделайте несколько шагов одну сторону, а потом направляйтесь в сторону своего партнера. Это также может запутать оборону соперника.

3) Ротация

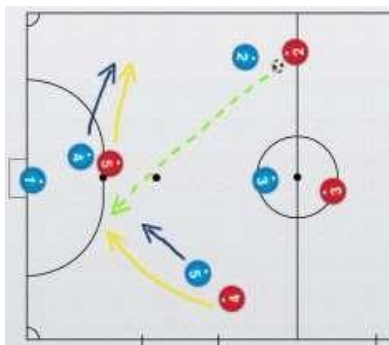


На схеме видно, что игрок №2 движется вдоль поля открываясь то левом, то на правом фланге атаки, тем самым освобождая зону для маневра. Тем временем, игрок №4 отдает передачу игроку №3 и движется на его место, игрок №3 далее движется с мячом в центр поля, после чего отдает передачу игроку №5 и делает рывок на его место, игрок №5 повторяет движение игрока №3 и так далее... Вы можете повторять данные передвижения до тех пор, пока в защите не появятся брешы.

Метод «Ширина»

Ширина – тоже один из методов нападения. Играя широко в атаке вы направляете своих играть от одной боковой линии до другой, чтобы растянуть оборону соперника, и тем самым освободить зоны для маневра.

Используя ширину поля вы можете использовать данное обманное движение:



Игрок №2 держим мяч под правой ногой всем своим видом показывая, что будет отдавать передачу по флангу на открывающегося игрока №5, но одновременно с этим за спину защитнику забегает игрок №4, замечая это игрок №2 отдает ему диагональную передачу.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Калининская школа Первомайского района Республики Крым»**

РАССМОТРЕНО
На Педагогическом совете
МБОУ Калининская школа
Протокол №8
от 20.05.2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ Калининская
школа

В. М. Сидоренко

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
кружка «Юный футболист»
(Физкультурно-спортивная направленность)
на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Теоретическая часть				
1.	Теория. Т.Б. на уроках футбола			
Техническая часть				
2.	Имитационные упражнения без мяча			
3.	Имитационные упражнения без мяча			
4.	Имитационные упражнения без мяча			
5.	Имитационные упражнения без мяча			
6.	Передача мяча на месте			
7.	Передача мяча на месте			
8.	Передача мяча на месте			
9.	Передача мяча на месте			
10.	Остановки мяча			

11.	Остановки мяча			
12.	Остановки мяча			
13.	Остановки мяча			
14.	Удар мяча в ворота			
15.	Удар мяча в ворота			
16.	Удар мяча в ворота			
17.	Удар мяча в ворота			
18.	Удар мяча в ворота			
Тактическая часть				
19.	Расстановка и игра по зонам			
20.	Взаимодействия игроков на площадке			
21.	Взаимодействия игроков на площадке			
22.	Взаимодействия игроков на площадке			
Физическая часть				
23.	Общая подготовка			
24.	Общая подготовка			
25.	Общая подготовка			
26.	Общая подготовка			
27.	Общая подготовка			
28.	Специальная подготовка			
29.	Специальная подготовка			
30.	Специальная подготовка			
31.	Специальная подготовка			
32.	Участие в соревнованиях по футболу			
33.	Тестирование			
34.	Тестирование			

[illegible]

Лист корректировки
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
кружка «Юный футболист»

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Направление	Отметка об исполнении (дата проведения)
Сентябрь			
1.	Родительское собрание. Проведение инструктажей по технике безопасности	Духовно- нравственное	
Октябрь			
2.	Районный этап соревнования по футболу «Кожаный мяч» (по возрастам)	Здоровье- сберегающее	
Ноябрь			
3.	Беседа в рамках санитарно- гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий по	Здоровье- сберегающее	

	профилактике гриппа и коронавирусной инфекции		
Декабрь			
4.	Районные соревнования по мини-футболу «Футзал»	Здоровье-сберегающее	
Январь			
5.	Профилактика простудных заболеваний (беседа в рамках санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий)	Здоровье-сберегающее	
Февраль			
6.	Районные соревнования по волейболу среди сборных школ Первомайского района (Юноши)	Здоровье-сберегающее	
Март			
7.	Викторина «История футбола»	Интеллектуальное	
Апрель			
8.	Районный этап соревнования по футболу «Кожаный мяч» (по возрастам)	Здоровье-сберегающее	
9.	Спортивная программа «В здоровом теле- здоровый дух!», посвященная Всемирному дню здоровья (07.04.)	Здоровье-сберегающее	
Май			
10.	Родительское собрание	Духовно-нравственное	
11.	Мероприятие «Безопасное лето»	Здоровье-сберегающее	