

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Р.П. ОЗИНКИ»
ОЗИНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»

на педагогическом совете
МБУДО «Дом детского
творчества р.п. Озинки»
Протокол № 1 от 26.08. 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО «Дом детского
творчества р.п. Озинки»
Е.А. Алексеева
Приказ № 21 от «26» 08 2024 г.



«Рассмотрено»

на педагогическом совете
МБУ ДО Спортивная школа
р.п.Озинки
Протокол № 1 от 26.08 2024 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО Спортивная школа
р.п.Озинки
С.У. Абуев
Приказ № 34 от «26» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Авторы-составители:

Еремина Марина Владимировна,
методист МБУДО «ДДТ р.п. Озинки»

р.п. Озинки, 2024

РАЗДЕЛ № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Футбол — один из самых популярных видов спорта России, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося.

Футбол всегда были популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа востребована среди детей и родителей Озинского муниципального района. Проведенный нами опрос обучающихся общеобразовательных учреждений р.п. Озинки в возрасте от 7 до 14 лет выявил, что более 40% мальчиков хотели бы заниматься футболом на постоянной основе, 35% мальчиков регулярно играют в футбол. Среди девочек данный показатель значительно ниже ввиду отсутствия популяризации женского футбола, но желание попробовать заниматься в секции изъявило около 15% опрошенных.

Данная программа направлена на формирование и развитие у занимающихся потребностей к систематическим занятиям физической культурой, спортом и, в частности, футболом, на создание условий для физического воспитания и физического развития занимающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков по виду спорта «футбол».

Программа спроектирована, исходя из социального заказа родителей и потребностей обучающихся с учетом методического, кадрового и материально-технического обеспечения учреждения, и разработана с учетом требований и в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования, такими как:

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 г. № 467);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «Дома детского творчества р.п. Озинки»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО Спортивная школа р.п. Озинки и реализуется в очной форме.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний момент в Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи:

- привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщении к здоровому образу жизни широких масс населения;

- устойчивое развитие футбола в Российской Федерации;

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5 процента в 2012 году до 60 процентов к 2024 году.

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, в иных документах Правительства Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

Новизна данной программы заключается в сетевой форме реализации. При реализации программы используются ресурсы детской спортивной школы, расположенной в непосредственной близости к месту проживания ребенка. Это создает условия доступности получения образования ребенком.

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия футболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ на примере общественных спортивных объединений в Озинском муниципальном районе.

Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации занимающихся на футбольном поле. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития. Ещё одна отличительная особенность данной программы - это её сетевая форма реализации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее

реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Практическая значимость программы. Практическая значимость программы выражена в совершенствовании физических качеств и двигательной подготовленности обучающихся, которые путём обобщения теоретических знаний и практических умений существенно расширяют уровень своей физической подготовленности.

Занятия различными видами спорта, способствуют гармоничному развитию физических качеств и двигательных навыков, повышает их уровень готовности в различных видах спортивной деятельности. Таким образом, программа не только значима, актуальна и целесообразна, она еще и перспективна, и востребована в условиях нашего района.

В связи с этим, идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе увеличения опыта работы детских объединений дополнительного образования, где **сетевыми партнёрами** являются **МБУДО «Дом детского творчества р.п. Озинки»**, расположенный по адресу: р.п. Озинки, ул. Ленина д. 20 и **МБУ ДО Спортивная школа р.п. Озинки**, расположенной по адресу: Саратовская область р.п. Озинки, ул. Молодежная д.4.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций партнёров.

Основным документом, регулирующим вопросы реализации программы, является **безвозмездный договор** о сетевой форме реализации образовательной программы, заключённый образовательными организациями, участвующими в её реализации.

МБУДО «Дом детского творчества р.п. Озинки» осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, является базой для проведения теоретических занятий, отвечает за организацию занятий, реализацию содержательной части программы, организует итоговый и промежуточный контроль, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к участию в итоговом соревновании и его проведению, используя педагогический потенциал (педагогов дополнительного образования и методиста). На базе **МБУДО «ДТТ»** реализуется модуль **«Общая физическая подготовка»**.

МБУ ДО Спортивная школа р.п. Озинки является базой для проведения практических занятий, используя возможности и необходимое оборудование, стадион, футбольные мячи, стойки для обводки, секундомер, свисток, фишки игровые, обеспечивает участие обучающихся в игровой и соревновательной деятельности, в конкурсах, акциях, фестивалях с участием специалистов образовательной организации, реализует модуль **«Футбол»**.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 7-14 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию футболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Возрастные особенности обучающихся. Младшее школьное детство - это период **7-10 лет**, когда происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологических и формирования основных социально-нравственных качеств личности. Для этой стадии характерны: доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей обучающегося; доминирующая роль школы в формировании и развитии социально-познавательных интересов; возрастание способности обучающегося противостоять отрицательным влияниям среды при сохранении главных защитных функций за семьей и школой. Если раньше главенствующая роль принадлежала игре, то теперь она переходит к учению, изменяющему мотивы поведения, дающему толчок к развитию познавательных интересов и нравственных представлений обучающегося. Эта перестройка имеет несколько этапов: первоначальное вхождение в новые условия школьной жизни; вхождение в учебный процесс и новую систему отношений детского и взрослого коллектива; появление начальных форм отношения к нормам и правилам школьной жизни. Успешное

прохождение этих стадий дает возможность предупредить многие отклонения в нравственном развитии младших школьников.

Младший школьный возраст – период накопления, впитывания знаний, период приобретения знаний по преимуществу. В этом возрасте подражание многим высказываниям и действиям является значимым условием интеллектуального развития. Особая внушаемость, впечатлительность, направленность умственной активности младших школьников на повторение, внутреннее принятие, создание подходящих условий для развития и обогащения психики. Данные свойства, в большинстве случаев, являются положительной своей стороной, и в этом исключительное своеобразие этого возраста. Следовательно, начало занятий футболом способствует формированию потребности в признании и познании, к развитию чувства личности.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от **11 до 14 лет**. Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 – 7 см. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 – 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет. Когда длина тела прибавляется за год на 7 – 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, а у девочек – в 11 – 12 лет. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 – 2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуализации обучения. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Объем и срок освоения программы - общеобразовательной программы «Футбол» - 72 часа. Программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения.

Режим занятий. Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки – 72 часа. Занятия проводятся еженедельно - 2 занятия в неделю по 1 часа.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Продолжительность активной части занятия – 90 минут, делится на 2 части по 45 минут каждая. Перерыв между первой и второй частью занятий 10 минут.

2. Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.

3. По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований обучающимися.

Формы обучения. Основная форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества р.п. Озинки».

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей). Особые условия для приема обучающихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется. При зачислении обучающегося необходимо наличие справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Для дальнейшего совершенствования знаний и навыков по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол – ознакомительный уровень» обучающиеся могут продолжить обучение по программе «Футбол – базовый уровень».

Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

Наименование объединения – клуб.

Минимальная наполняемость объединения – 15 обучающихся.

Состав объединения – одновозрастной, в пределах возрастного диапазона от 7 до 14 лет.

Основная форма проведения занятий – групповая.

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности

Задачи

Обучающие:

- обучить основам техники двигательных навыков;
- обучить основным техническим приемам игры в футбол;
- обучить основам правильного режима дня;
- обучить правилам использования спортивного инвентаря.

Развивающие:

- способствовать развитию высоких моральных и волевых качеств;
- способствовать развитию физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям футболом;
- укрепить здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся;
- способствовать проявлению лидерских качеств;
- воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;
- воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся.

Содержание программы
Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» (ознакомительный уровень)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	2	2	0	Входной контроль: устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	14	4	10	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
3	Специальная физическая подготовка	16	4	12	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	10	2	8	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
5	Тактическая подготовка	10	4	6	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6	Тестирование	4	2	2	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
7	Участие в соревнованиях	15	1	14	Игра. Соревнование.
8	Итоговое занятие	2	2	0	Итоговый контроль.
	ИТОГО	72	21	51	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную программу.

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;

- требования к форме одежды и обуви

Беседа: о значении спорта в жизни человека. Футбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Программа обучения. МБУДО «ДДТ р.п. Озинки» - учреждение дополнительного образования.

Опрос: знания о футболе.

Теория: Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого участника образовательного процесса соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Практика: входной контроль физической подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

Практика: Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой,

головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

Практика: Удары по мячу ногой. 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 на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле». 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: групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Тактика защиты: индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: 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. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

Раздел 6. Тестирование

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«Низкий»		«Средний»		«Высокий»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	11	12.2	12.4	1 1.9	12.2	1 1.5	1 1.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 х 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2

	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Специальная подготовка							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	19	13	21	15	22	16
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Бег 30 м. с ведением мяча, сек.	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	12	-	-	2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7

Раздел 7. Подготовка к соревнованиям

Теория: соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практика: Контрольные игры и соревнования:

Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

Раздел 8. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы за учебный год (ОФП)

№	ФИО	Прыжки в длину с места	Гибкость	Пресс 30 сек.	Отжимания	Челночный бег 5х4	Приседания 30 сек	Бег 30 м	Бег 60 м
1	6-7 лет	120	3	20	7	8.0	20	6,9	13.0
2	8 лет	130	5	22	10	7.5	22	6,4	12.5
3	9 лет	140	7	25	15	7.0	25	5,9	12.0

Контрольные нормативы за учебный год (техника)

№	ФИО	Вынос мяча (п)	Вынос мяча (л)	перемахи	наскоки	Вброс аута	Набивание
1	6-7 лет	4	4	60	60	3	2
2	8 лет	6	6	70	70	4	3
3	9 лет	8	8	80	80	5	5

• *показаны результаты (минимальные значения) при сдаче нормативов на спортивной площадке, полная таблица представлена в приложении.
Форма контроля: контрольные нормативы.

Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным

учебным графиком МБУДО «ДДТ р.п. Озинки» на 2024-2025 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 1 июня - 15 августа 2024 года;
- дополнительный набор 15 августа - 15 сентября 2024 года. Продолжительность 2024–2025 учебного года:
- начало учебного года – 02.09.2024 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2024 года.

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 02.09.2024 по 27.12.2024;
- 2-ое полугодие – с 09.01.2025 по 31.05.2025;
- Зимние каникулы – с 01.01.2025 по 08.01.2025.

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточный контроль обучающихся	Итоговый контроль обучающихся
1 полугодие	02.09.2024 - 29.12.2024	17	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2025 - 31.05.2025	20		Май

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обретение двигательных навыков;
- обретение основных технических приемов игры в футбол;
- обретение умения вести правильный режим (личная гигиена, самоконтроль);
- обретение знаний об использовании спортивного инвентаря.

Метапредметные результаты:

- обретение волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;
- положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- укрепить здоровье обучающихся.

Личностные результаты:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи; 14
- формирование духовно-нравственных качеств, гражданско-патриотических

чувств у обучающихся.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Формы аттестации/ контроля и их периодичность

Традиционные формы аттестации: соревнование, тестирование, викторина, опрос, игры, решение задач.

Текущий контроль успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах: викторина, опрос, игры, решение задач.

Текущий контроль успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах:

- опрос;
- тестирование;
- выполнение заданий викторины;
- сдача нормативов;

Формами промежуточной аттестации являются:

- соревнования;
- турнир;
- сдача нормативов.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты контроля отражаются педагогом в карте индивидуального наблюдения обучающегося и в карте изучения уровня воспитанности детей. Все исследования проводятся 3 раза за учебный год: в начале года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май)- итоговый контроль.

Вид контроля\ аттестация	Периодичность	Цель	Форма контроля \аттестации
Входной контроль	проводится в начале учебного года	Позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.	сдача контрольных нормативов, тестирование, опрос
Текущий контроль	проводится в течении всего года	Позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, готовность обучающихся к восприятию нового материала.	соревнование, турнир, тестирование, опрос
Промежуточный контроль (за полугодие)	проводится по окончании 1 полугодия	Позволяет определить уровень освоения отдельной части (за полугодие) дополнительной общеобразовательной программы обучающимися	сдача контрольных нормативов, тестирование, опрос
Итоговый контроль (по окончании освоения программы)	Проводится по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы	проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы.	сдача контрольных нормативов, соревнования, турнир.

Оценочные материалы

Вид контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий		
	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Входная диагностика	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Текущий контроль	Методические указания для проведения	Методические указания для проведения тестирования уровня	Тестирование, опрос

	тестирования уровня специальной и технической подготовки	физической и других видов подготовки	
Промежуточный контроль (за полугодие)	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Итоговый контроль (по окончании освоения освоения программ)	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос

Предметные результаты

Мониторинг уровня подготовки обучающихся

МБУДО «Дом детского творчества р.п. Озинки»

на «___» _____ 20__ г

Объединение _____

Количество обучающихся _____

Количество обучающихся, принявших участие в мониторинге _____

№ п/п	Умения и навыки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Теоретическая подготовка				
1	Теоретические знания, предусмотренные программой			
2	Владение специальной терминологией			
Практическая подготовка				
3	Практические умения и навыки, предусмотренные программой			
4	Владение специальным оборудованием и оснащением			
5	Творческие навыки			
Основные общеучебные компетентности				
6	Учебно-интеллектуальные Подбирать и анализировать специальную литературу			
7	Пользоваться компьютерными источниками информации			
8	Осуществлять учебно- исследовательскую работу			
9	Коммуникативные Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей			
10	Выступать перед аудиторией			
11	Участвовать в дискуссии,			

литературу							
Пользоваться компьютерными источниками информации							
Осуществлять учебно-исследовательскую работу							
Коммуникативные Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей							
Выступать перед аудиторией							
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения							
Организационные Организовывать свое рабочее (учебное) место							
Планировать, организовывать работу, распределять учебное время							
Аккуратно, ответственно выполнять работу							
Соблюдения в процессе деятельности правила ТБ							
№ Ф.И. ребенка (см начало таблицы)	1	2	3	4	5	6	7
Учрежденческий уровень							
Районный уровень							
Муниципальный уровень							
Региональный уровень							
Всероссийский уровень							
Международный уровень							

Уровень технического мастерства проверяется на муниципальных соревнованиях. Также формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы являются: многодневный поход и участие детей в конкурсах различных уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов по программе является аналитический отчёт, данные журнала посещаемости объединения, материалы тестирования и зачётов (вопросы тестов, зачётов и анализ результатов), результаты соревнований, исследований. Результаты вносятся в специальные формуляры – «Протокол контрольных знаний» и «Протокол аттестации обучающихся».

Протокол контрольных знаний

Направление деятельности _____

Название объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Группа, год обучения _____

Форма контрольного занятия _____

Тема контрольного занятия _____

Дата занятия _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающихся	Уровень усвоения программного материала					
		Теория			Практика		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1							
2							
	ИТОГО						

Дата _____ Подпись _____

Таблица критериев сформированности ожидаемых метапредметных результатов

Уровни	Критерии сформированности ожидаемых метапредметных результатов	Баллы
Высокий	1. Способен свободно выступать перед любой аудиторией. 2. Презентационная работа дополняет и наглядно раскрывает выступление. 3. Использует собственную оригинальную идею. 4. Совместно с педагогом организует взаимоконтроль в группе. Умеет оценивать себя и партнёров. 5. Внимательно выслушивает партнёра, с уважением относится к его позиции, старается её учесть. 6. Способен сформулировать цель, план и алгоритм действий поисковой и проектной деятельности 7. Способен распределять роли в команде. 8. В конфликт не вступает, соблюдает правила поведения при работе со сверстниками	3
Средний	1. Способен выступать перед знакомой аудиторией. 2. Презентационная работа дублирует выступление. 3. Заимствует идею и модифицирует ее. 4. Контролирует свои действия и действия партнеров по группе, оценивает только свои действия. 5. Прислушивается к партнеру, старается учесть его позицию, если считает верной. 6. Частично способен сформулировать цель, план и алгоритм действий поисковой и проектной деятельности 7. Способен работать в команде.	2

	8. Участник конфликта, готов уступить	
Низкий	1. Не способен выступать перед аудиторией. 2. Презентационная работа отсутствует. 3. Самостоятельно воспроизводит модель по шаблону. 4. Контролирует и оценивает только свои действия. 5. Не слушает, перебивает, не учитывает мнения партнера. 6. Не способен сформулировать цель, план и алгоритм действий поисковой и проектной деятельности 7. Не способен работать в команде. 8. Участник конфликта, не готов уступить	1

**Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1.Организационно- волевые качества 1.1. Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	- терпения хватает меньше чем на половину занятия - терпения хватает больше чем на половину занятия	1 2	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- терпения хватает на все занятие - волевые усилия побуждаются извне иногда самим ребенком - всегда самим ребенком	3 1	
1.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	2 3	
2.Ориентационные качества 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная - заниженная - нормальная (адекватная)	1 2 3	
2.2. Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в	- интерес к занятиям	1	Тестирование

	освоении образовательной программы	продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается самим ребенком	2 3	
3. Поведенческие качества 3.1. Тип сотрудничества Отношение к общим делам Т/О	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	1 2 3	Наблюдение
4. Творческие способности	Креативность в выполнении творческих работ	- начальный уровень - репродуктивный уровень - творческий уровень	1 2 3	Анкетирование

Критерии оценки личностного развития:

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития

Методические указания для проведения тестирования уровня физической подготовки

1. Бег 30 м и 60 м с высокого старта выполняется на беговой дорожке стадиона или в зале в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучший результат.

2. Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение проводится рулеткой от стартовой линии, фиксируется лучший результат из трёх попыток.

3. Челночный бег 4X5 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде касается стойки рукой. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучшее время.

4. Гибкость проводится на специальном приспособлении с измерительной шкалой. Разрешается одна попытка, результат фиксируется с точностью до сантиметра.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на максимальное количество раз.

6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, за 30 сек.

7. Упражнение приседания выполняется без отрыва пяток от пола, с прямой спиной, руки перед собой, за 30 сек.

Методические указания для проведения тестирования уровня специальной подготовки

1. Удар по мячу на дальность выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о поверхность по коридору шириной 10 м. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

2. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Секундомер выключается с остановкой мяча за линией финиша. Дается

две попытки,
фиксируется лучший результата.

Методические указания для проведения тестирования уровня технической подготовки

1. Удары по воротам на точность выполняются с разбега по неподвижному мячу правой или левой ногой с расстояния 7 м. мяч посылают по воздуху в ворота размером 120 см на 80 см. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат подготовки.

2. Ведение мяча на расстоянии 10 м, обводка стоек, расположенных через 4 м, каждая, удар в ворота (3 м X 1,2 м) с расстояния не ближе 7 м до ворот. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не попал в цель, к окончательному результату прибавляются три штрафных секунды. Дается две попытки, фиксируется лучший результат.

3. Жонглирование ф/б мяча выполняется ударами правой или левой ногой (любой частью). Подсчитывается количество совершенных ударов. При касании мяча пола испытание прекращается. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Методика и критерии оценки других видов подготовленности

1. Оценка игрового мышления и ориентировки

Применяется экспертный метод оценки тренерами по специальной схеме наблюдений и выявления оценок (привлекается не менее трёх тренеров).

Испытание проводится в условиях игры в мини-футбол по упрощенным правилам. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 3-5 контрольных встречах, играя с различными партнёрами, против разных соперников. Главное внимание следует обратить на характеристики, по которым можно судить об уровне игрового мышления:

- А) быстрота ориентировки и выбора решения;
- Б) эффективность принятых решений, правильность выбора приёмов и средств для их осуществления;
- В) способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Используется следующая шкала оценок:

«высокий» - испытуемый проявил высокий уровень оперативности тактического мышления; игровые задачи во всех ситуациях решались быстро и правильно; было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения.

«средний» - проявлялась достаточно хорошая ориентировка, но не во всех случаях. Иногда находились, хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или, наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживались с выбором решения и, действуя несвоевременно, запаздывали с исполнительной частью действия, что позволяло сопернику предугадывать намеченный план и мешать его реализации.

«низкий» - очень медленно ориентировались и принимали неэффективные решения, так как им не хватало времени на обдумывание и выбор способов действия, чаще всего действовали наугад, отбивая мяч без адреса.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение).

2. Оценка игровой агрессивности и бойцовских качеств

Этот показатель определяется в процессе наблюдения за детьми при игре в мини-футбол.

Рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

- А) активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;
- Б) настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью им овладеть сразу же после потери;
- В) смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;
- Г) выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания игры.

Шкала оценок

«высокий» - если на протяжении всей игры во всех случаях проявлялся высокий уровень

отмеченных выше психологических игровых характеристик;

«средний» - если проявлялись характеристики, но не во всех случаях. Иногда было заметно влияние неблагоприятных факторов на эмоционально-волевую сферу психики. Игрок мог отличаться высоким уровнем одних, но низким уровнем других признаков.

«низкий» - ставится тогда, когда испытуемый в игре вёл себя вяло и безынициативно, уклонялся от обострения борьбы.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение), суммируются, и выводится окончательный балл.

3. Диагностика игровой одарённости

Задача заключается в определении способностей к взаимодействию, ориентировке, быстроте действий, инициативности и настойчивости, рациональности и оригинальности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений.

Испытание состоит из участия испытуемых в четырёх тестах.

Тест № 1 «Бегуны»

Площадка 12х9 м. Одна шеренга (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) внутри. По сигналу, один из «А» за 20 секунд старается осалить как можно больше игроков из «Б», которые бегают по прямоугольнику. Фиксируется количество осаленных и их номера. Затем игроки меняются местами.

Тест № 2 «Охота»

Площадка 12х9 м. «Утки» находятся внутри прямоугольника. «Охотники» располагаются по периметру и стараются выбить мячом «уток». «Утки» же стараются поймать больше мячей с воздуха.

Если мячом выбьют «утку», то записывают её номер, но она продолжает играть. Игра длится 3 минуты. Затем смена ролей. За подбитую утку даётся очко охотнику, а утке - минус очко; если утка поймает мяч – ей плюс очко.

Тест № 3 «Борьба за мяч»

На волейбольной площадке игра 5х5. Цель игры – команда с помощью передач старается удержать мяч у себя как можно дольше. За овладение мячом игрок получает очко. По сумме очков играющие распределяются по рангу.

Тест № 4 «Защитник и нападающий»

Одновременно вызываются два человека. Один – «защитник», другой – «нападающий». Игра проводится на волейбольной площадке. Задача нападающего пересечь площадку, не позволив защитнику себя осалить. Если это ему удалось, то он получает очко, если нет – очко получает защитник. Выход за пределы площадки считается проигрышем. Каждому испытуемому даётся от 3 до 5 попыток.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение), и выводится средний балл.

Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Методы обучения:

- словесный метод – объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно-тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по технике безопасности, профилактические беседы и т.д.);
- наглядный метод – демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);

- практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведении учебно-тренировочного занятия);

- объяснительно-иллюстративный метод (использование вспомогательных средств (фото-видео материал, изображение на тактической доске) для объяснения тактических взаимодействий на футбольном поле);

- игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого-либо упражнения);

- метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных футбольных упражнений.

Формы организации учебного занятия: занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий,

соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются

технические средства (наглядные пособия и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

Педагогические технологии

Технология индивидуализации обучения - совокупность психологических, организационно- управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить, как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к тому, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

Технология группового обучения. Организация временного разделения класса на группы для совместного решения определенных задач. Обучающимся предлагается обсудить задачу, наметить пути решения, реализовать их на практике и, наконец, представить найденный совместно результат. Благодаря применению групповых технологий обучения обеспечивается активность учебного процесса, достигается высокий уровень усвоения содержания учебного материала, оказывается мощное стимулирующее действие на развитие обучающегося. Основная технология нашей программы, так как футбол - командная игра, основой которого является групповое взаимодействие между обучающимися.

Технология коллективного взаимообучения. Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся). Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

Технология игровой деятельности - игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявления лидерских качеств обучающихся.

Коммуникативная технология обучения – предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать свое мнение о тренировочном процессе, похвалить кого-нибудь из партнеров по команде, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

Здоровьесберегающая технология - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития. Основой нашей программы является здоровьесбережение обучающихся, так как футбол одна из форм здоровьесбережения.

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть:

- 1) Начальная организация занимающихся.
- 2) Постановка цели и задач тренировочного занятия.
- 3) Содержание тренировочного занятия.
- 4) Функциональная подготовка к предстоящей физической деятельности.

Основная часть:

- 1) Организационный этап
- 2) Решение задач тренировочного процесса, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики.
- 3) Развитие специальных физических качеств.
- 4) Актуализация знаний.
- 5) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- 6) Выполнение практического задания — подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п.

Заключительная часть:

- 7) Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений. Перерыв 15 минут.

Принципы организации образовательного процесса:

Основу организации занятий с детьми определяют следующие принципы:

- **Системность.** Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.
- **Комплексность.** Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции (например, речи) определяет и дополняет развитие других функций.
- Соответствие возрастным требованиям и индивидуальным возможностям.
- Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий. Это способствует оптимизации занятий и повышению эффективности, дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном подтягивании отстающих функций.
- Постепенность и систематичность в освоении и формировании значимых функций. Следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.
- Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.
- Повторность (цикличность повторения) материала позволяет формировать и закреплять механизмы реализации функции.

Каждое занятие имеет свою завершенность: наличие основных звеньев обучения и этапов освоения знаний, умений и навыков. Освоение нового материала происходит на основе воспроизведения ранее изученного, непосредственно примыкающего к новому. Новый материал дается небольшими частями. В ходе одного занятия осуществляется и первичное восприятие нового материала, и его осмысление, усвоение знаний, умений и навыков. Только многократное восприятие знаний в разнообразной краткой деятельности и различных условиях обеспечивает полноту формируемых представлений.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- развивающее обучение;
- коллективная система обучения;
- технология использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- Журнал учета работы педагога дополнительного образования
- Мониторинг качества реализации дополнительных общеразвивающих программ.
- Фото и видео материалы с занятий.

Методические и дидактические материалы:

Основным местом размещения методических и дидактических материалов, используемых при реализации программы является сайт учреждения.

Тренировочное занятие:

Разминка:

Упражнения на разогрев:

- лёгкий бег около 5-ти или 10-ти минут.
- пробежка приставным шагом.
- бег с высоким подъёмом бедра, на месте, либо в движении.
- бег с захлёстыванием голени. Пятки при каждом шаге касаются ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд, руки двигаются, как при обычном беге.
- перекрёстный бег.
- махи бёдрами, согните ногу в колене, затем совершайте полукруговые движения бедром.
- бег с выпрыгиванием.

Разминка суставов: круговые движения в одну сторону, затем в другую. начиная с головы, потом опускаясь к плечам, рукам и так до голеностопа, первые вращения совершаются медленно, постепенно скорость необходимо довести до умеренной.

Упражнения на растяжку: начинать следует с наклонов вперёд, после этого идут наклоны в стороны, затем расставить ноги максимально широко и присесть на одну из них, после чего сменить положение на другую ногу, повторить несколько раз, далее переходим к выпадам вперёд правой и левой ногой, в заключение разминки шпагат.

Разминка голеностопа: ходьба на носках при чередовании с ходьбой на пятках, стойка на одной ноге, катание мяча только одной голенью, бедро при этом не меняет своего положения.

Основная часть:

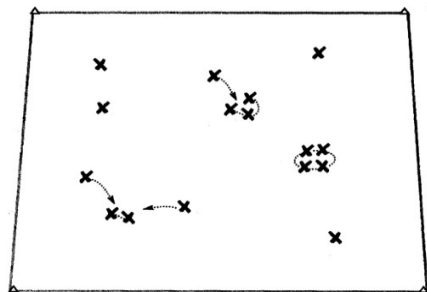
Овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др., специализированные упражнения на повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям, игровые упражнения, игра в футбол.

Заключительная часть:

Упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, для снятия нагрузки и привести организм в спокойное состояние, в конце занятия важно снизить эмоциональное состояние занимающихся.

Описание упражнений:

Упражнение 1



Задача: отработка реакции и смена направления движения.

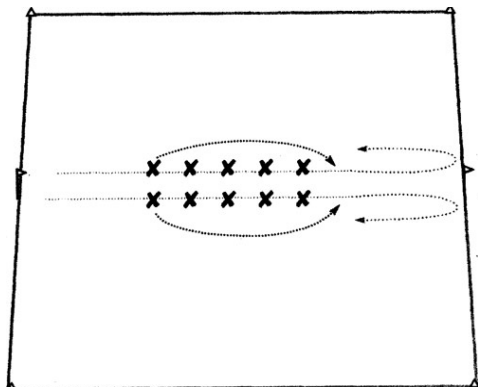
Организация и содержание: группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутовское наказание (например, три прыжка в разножку с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: тренер может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ

квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

Упражнение 2



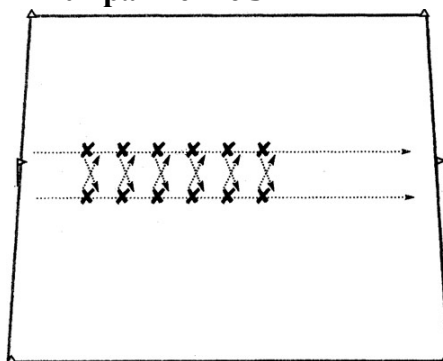
Задача: аэробная работа и смена скорости.

Организация и содержание: игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусцой семенят к флажку, «оглашают его» и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком, или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков.

Упражнение 3



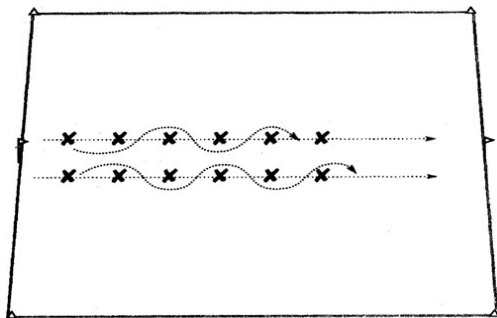
Задача: аэробная работа и перемещения в сторону.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят на расстоянии 2 м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку тренера каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусцой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусцой до следующей команды тренера.

Упражнение 4



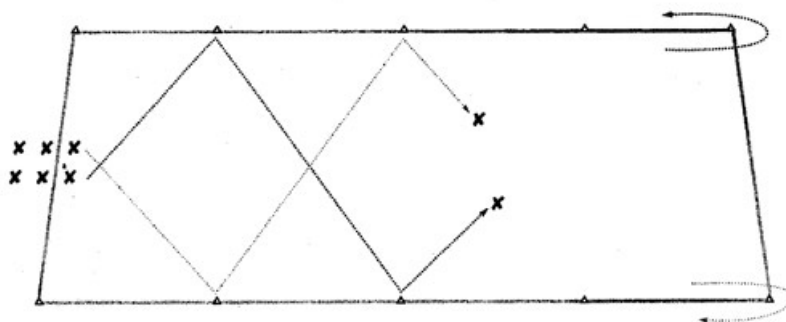
Задача: смена направления.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флажками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусцой от одного флажка к другому и обратно. По свистку тренера оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого впереди бегущего.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер может видоизменить упражнение, предложив игрокам бежать от головы в хвост колонны, передвигаясь спиной вперед.

Упражнение 5



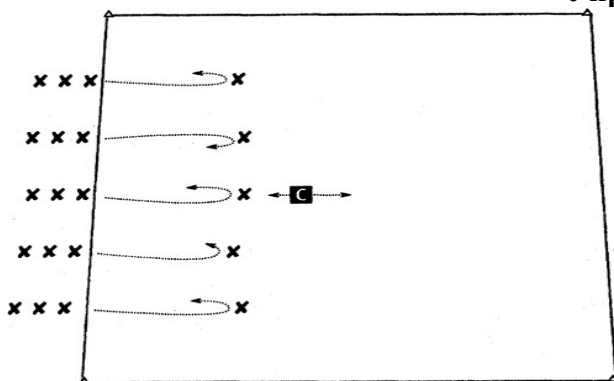
Задача: смена направления.

Организация и содержание: размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара.

Инвентарь: десять стоек.

Рекомендации: тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).

Упражнение 6



Задача: смена скорости и направления.

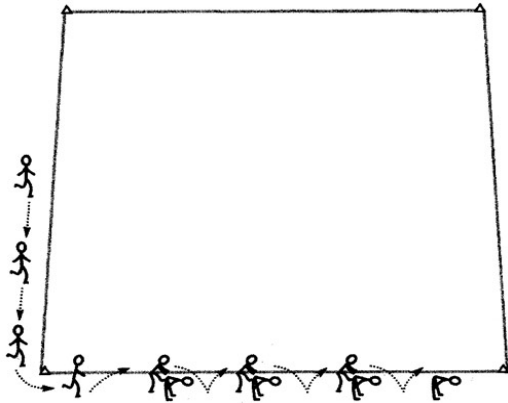
Организация и содержание: колонны из 4-6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к

тренеру, расположившемуся в 10 м. Тренер, который может передвигаться внутри квадрата 25х25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне бежать к нему. Как только тренер останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта спиной к тренеру. Тренер же в это время меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился тренер. И так, пока не совершат по 3-5 рывков. Сразу же после стартуется следующая шеренга, что дает достаточное время для отдыха каждой.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно увеличить расстояние (длину пробегания), число рывков или способов бега (спиной вперед, приставным шагом боком и т. д.).

Упражнение 7



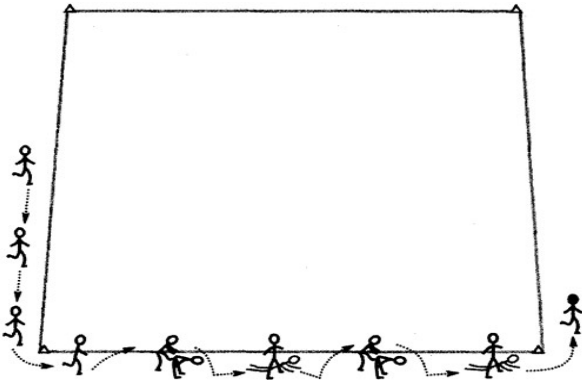
Задача: аэробная работа, развитие ловкости, взрывная мощь ног.

Организация и содержание: колонна игроков начинает бег трусцой по периметру квадрата 20х20 м. Дистанция 3-5 м. По свистку тренера направляющий останавливается, наклоняется вперед, ноги врозь, руками упирается в колени для устойчивости. Он должен помнить о глубине наклона, чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает с упором руками в спину лягушкой и сам подставляет спину таким же наклоном вперед. Эта передвижная чехарда продолжается до тех пор, пока направляющий не вернется в свою исходную позицию впереди колонны. После этого все продолжают бег трусцой по периметру до следующего свистка тренера. Тренер варьирует дистанцию бега в зависимости от уровня физической готовности группы и продолжительности разминки или подводящих упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребята покрупнее не прыгали через щуплых.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно изменять число повторений и дистанцию бега между сериями.

Упражнение 8



Задача: бег в аэробном режиме, развитие ловкости и прыгучести.

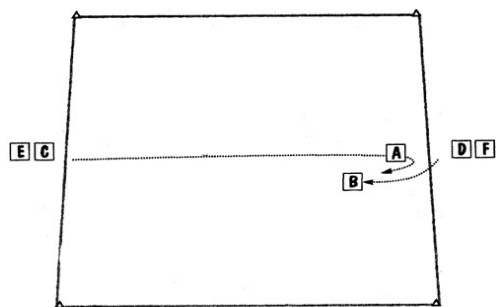
Организация и содержание: как и в предыдущем упражнении - бег по периметру квадрата, чехарда, но с последующим пролезанием между ног стоящего впереди партнера. Последовательность та же, что и в предыдущем упражнении, т. е. направляющий подставляет спину первым, но в этом упражнении третий прыгает через первого, а проползает сквозь ноги второго. После этого вся колонна продолжает бег трусцой до следующего свистка тренера. Чехарда продолжается либо в течение отведенного времени, либо по количеству кругов по

квадрату. Следите за тем, чтобы прыжки выполнялись правильно и безопасно.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно увеличить темп или добавить количество кругов.

Упражнение 9



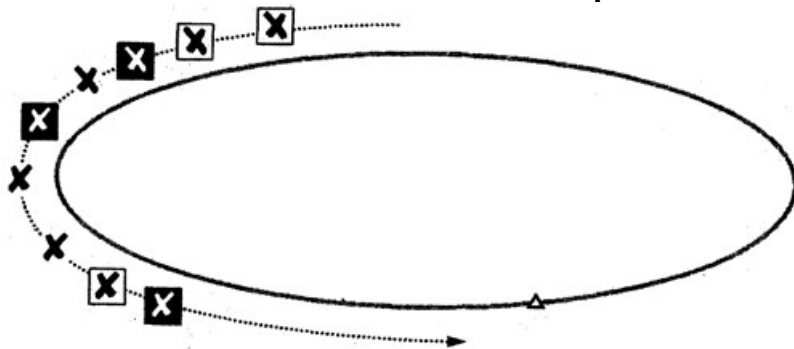
Задача: аэробная работа повышенной интенсивности, повороты на скорости.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 15-25 м. Направляющий игрок А бежит на противоположную сторону и присоединяется к противоположной колонне. Как только он приближается к ней, из этой колонны стартует игрок В и бежит мимо игрока А. Игрок А сбрасывает скорость, быстро разворачивается и на скорости преследует В, после чего примыкает к колонне игрока В. Как только В приближается к противоположной стороне, С стартует мимо него, и теперь уже В после разворота преследует С. Таким образом, каждый игрок оказывается в роли преследуемого, прежде чем сам будет преследовать другого партнера. Упражнение продолжается в этой последовательности, что даст достаточно времени для отдыха.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: тренер может предложить игроку преследовать партнера, передвигаясь обычным способом, но спиной вперед или боком, когда он оказывается преследуемым, - это придаст упражнению состязательный элемент.

Упражнение 10



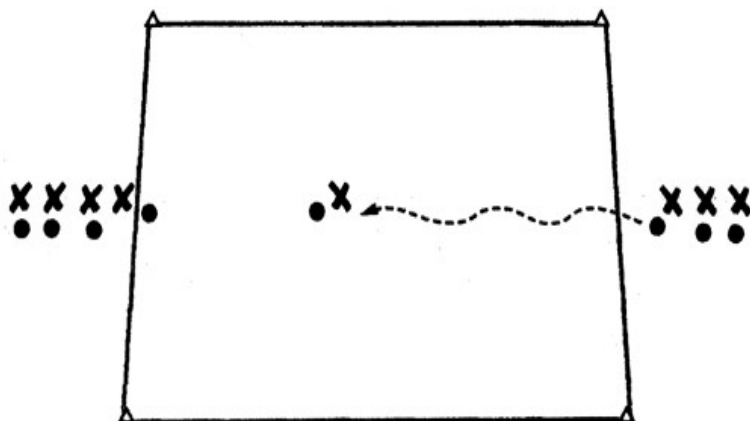
Задача: аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки.

Организация и содержание: группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки, бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем.

Инвентарь: одна стойка.

Рекомендации: тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительных попытки. Если игрок во время всех своих попыток огибает стойку последним, то выбывает.

Упражнение 11



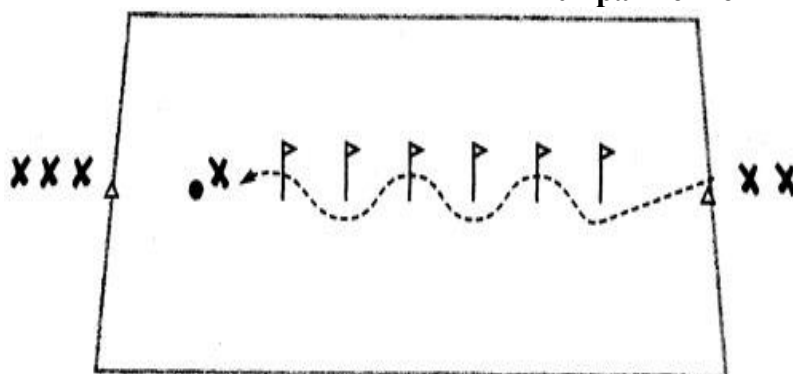
Задача: скоростное ведение мяча.

Организация и содержание: две колонны игроков становятся лицом друг к другу, но несколько сместившись по отношению одна к другой, на расстоянии 12-15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игроки должны пробовать ведение обеими ногами, постепенно наращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

Инвентарь: четыре стойки, по мячу у каждого игрока.

Рекомендации: можно давать это упражнение и с одним мячом, тогда каждый игрок, заканчивая свой бег, останавливает мяч подошвой, оставляя его партнеру.

Упражнение 12



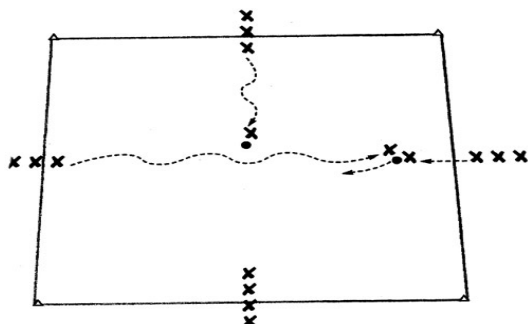
Задача: ведение мяча на ограниченном пространстве.

Организация и содержание: группа игроков разбивается на две колонны, которые соревнуются между собой в ведении слаломом по маршруту, размеченному флажками, установленными на расстоянии от 1 до 3 м. Каждая колонна разбивается еще на две части: одна половина - в одном конце слаломного отрезка, другая - в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом), после чего стартует партнер, с другой стороны. Каждый должен провести мяч определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой, объявляется победительницей.

Инвентарь: две стойки, шесть-восемь флажков.

Рекомендации: можно увеличить темп или усложнить отрезок обводки, сблизив флажки.

Упражнение 13

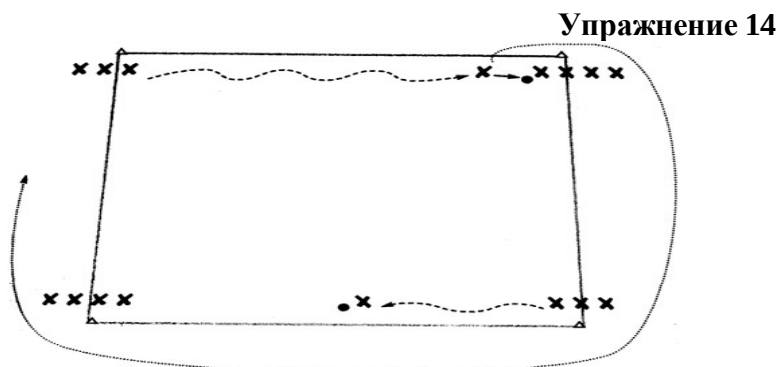


Задача: скрещивания и бег с мячом.

Организация и содержание: четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-25 м друг от друга. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

Инвентарь: два мяча.

Рекомендации: чтобы увеличить время движения с мячом, можно расширить зону.

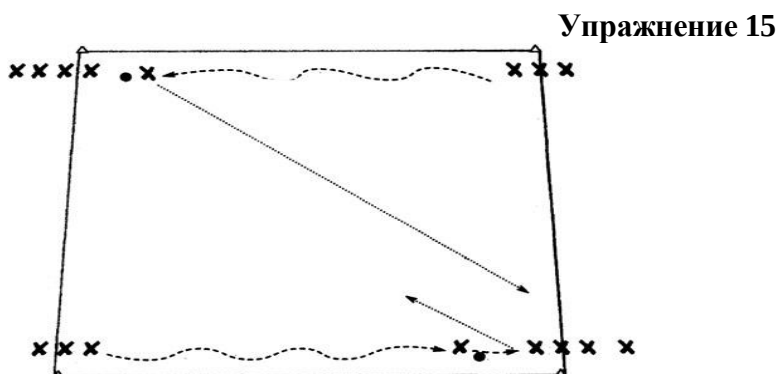


Задача: бег с мячом и без него.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной примерно в 20 м. Две колонны, стоящие по диагонали, имеют по мячу каждая. Игроки с мячами бегут в направлении колонн, у которых нет мячей. Игроки, передавшие мяч, бегут трусцой по периметру квадрата без мяча (здесь надо следить, чтобы они бежали по самому длинному пути), пока не достигнут своей первоначальной колонны.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: по мере прогресса тренер может добавить по мячу двум другим колоннам, чтобы одновременно стартовали сразу четверо игроков.



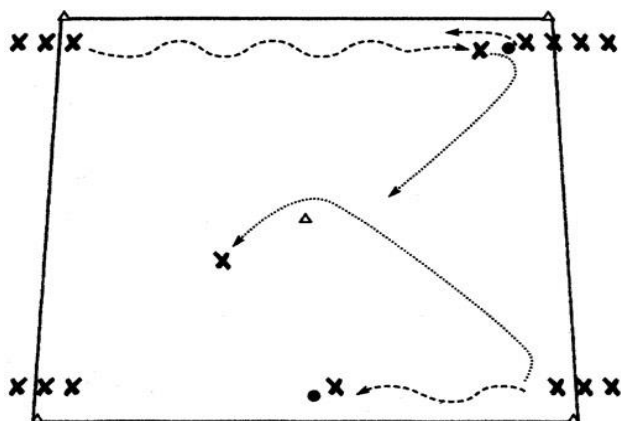
Задача: бег с мячом со сменой направления движения.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной 20 м, ограниченного четырьмя стойками. У двух первых игроков в колоннах, стоящих по диагонали друг к другу, по мячу. По сигналу они ведут мяч в направлении противостоящей колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: как и в предыдущем упражнении, тренер может добавить по мячу двум другим колоннам.

Упражнение 16



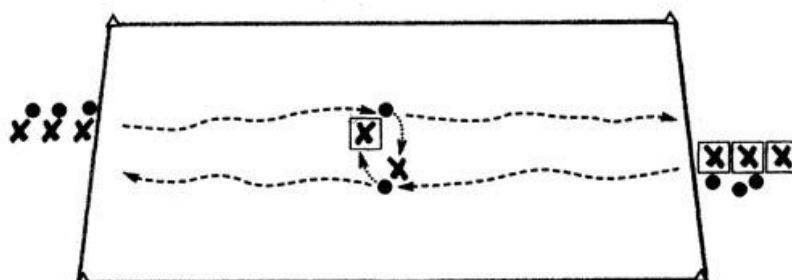
Задача: бег с мячом и резкой сменой направления.

Организация и содержание: как и в упражнениях 14 и 15, четыре колонны выстраиваются в углах 20-метрового квадрата. У направляющих колонн, стоящих по диагонали, - по мячу. В центре квадрата устанавливается стойка. Игроки с мячами ведут их в направлении противоположной колонны. Доведя мяч до партнера, игроки продолжают бежать, но уже без мяча, по направлению назад и в центр, в обход стойки, и присоединяются к своей первоначальной колонне. Каждый игрок должен проделать этот маневр на максимальной скорости.

Инвентарь: пять стоек, два мяча.

Рекомендации: тренер может предложить использовать только одну ногу при ведении или повороте с мячом или же проделать какой-либо трюк в движении с мячом на скорости.

Упражнение 17



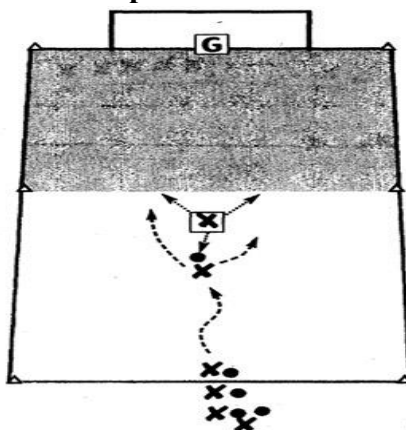
Задача: бег с мячом, остановка и повороты.

Организация и содержание: две колонны игроков выстраиваются друг против друга на расстоянии 15-20 м, но со смещением примерно на метр одна по отношению к другой. У каждого игрока - по мячу. Двое направляющих ведут мяч с тем, чтобы одновременно оказаться в центре. Оказавшись там, они резко останавливают мяч подошвой. После этого меняются мячами и ведут их назад к своим колоннам. Остальные игроки повторяют этот маневр.

Инвентарь: четыре пилон, много мячей, комплект жилеток.

Рекомендации: тренер может устроить соревнование, в котором команды, в каждой по две колонны, ускоряются и стремятся завершить заданное число рывков с мячом быстрее другой команды.

Упражнение 18



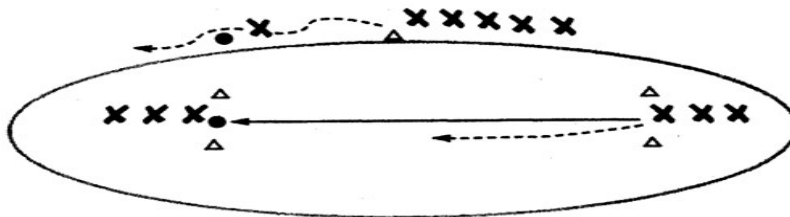
Задача: обводка.

Организация и содержание: размечается коридор шириной 10-12 м и длиной 15-20 м. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего - по мячу. Размечается также запретная для атаки зона в 6-8 м от ворот, в которую не имеет права входить и защитник. Игроки один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и поразить ворота.

Инвентарь: шесть пилонов, много мячей.

Рекомендации: тренер хронометрирует упражнение, после чего меняет игрока на позиции защитника.

Упражнение 19



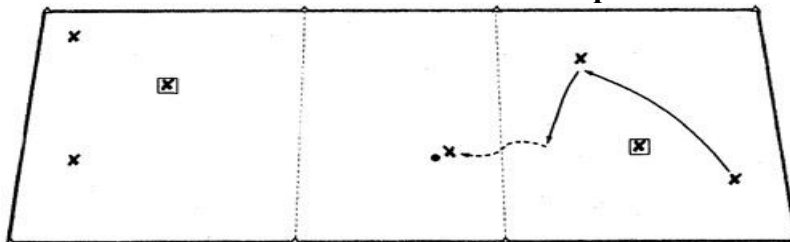
Задача: ведение мяча на скорости и короткий пас.

Организация и содержание: составляются две группы по 4-6 игроков. Одна строится в колонну и располагается за пределами центрального круга. Мяч - у направляющего. Другая группа разбивается на две колонны, стоящие лицом друг к другу на расстоянии примерно 15 м одна от другой, внутри круга. Стойки устанавливаются в 10 м по обеим сторонам от колонн, образуя таким образом коридор. По свистку тренера игроки вне круга по очереди ведут мяч по периметру на максимальной скорости. Тем временем игроки, находящиеся в круге, передают мяч пасом в противоположную колонну, забегая после передачи в ее хвост. Перед выполнением передачи остановка мяча обязательна. Однако каждый игрок может касаться мяча только после того, как он пересечет условную линию между стойками. Игроки в круге должны вести счет выполненным передачам, пока ведущие мяч снаружи не завершат свой круг.

Инвентарь: пять стоек, два мяча.

Рекомендации: команды меняются ролями, стремясь улучшить результат работавших над короткими передачами (команда с наибольшим числом передач становится победителем, так как это означает, что другой команде потребовалось больше времени пройти круг).

Упражнение 20



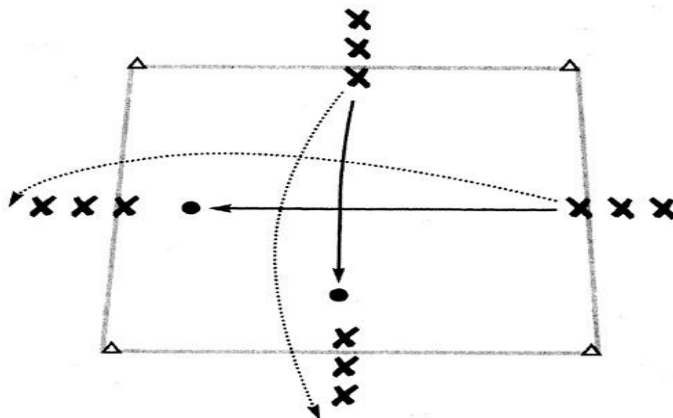
Задача: бег с мячом и принятие решения.

Организация и содержание: размечается площадка 40x15 м, по обеим сторонам которой дополнительно размечаются еще два 15-метровых квадрата. В одном из них действуют 4 игрока, где трое атакующих и один защитник. В другом квадрате - двое атакующих и один защитник. Один из атакующих в первом квадрате сразу начинает искать свободную зону для индивидуального прохода с мячом через среднюю зону в другой квадрат, чтобы подключиться к двум атакующим в том квадрате, и снова создать ситуацию трое против одного. Защитники не имеют права входить в среднюю зону. Нельзя делать и передачу в эту зону: входить туда можно только с ведением мяча или обводкой. Таким образом и продолжается это упражнение, когда один должен помочь двум другим в противоположном квадрате создать численное преимущество.

Инвентарь: восемь стоек, один мяч.

Рекомендации: тренер может добавить одного защитника в расширенной средней зоне. Теперь атакующему для прохода и подключения к двум другим придется обязательно обыгрывать этого защитника один на один за счет обводки. Сначала защитник только обозначает сопротивление, но по мере освоения упражнения он может вступать в борьбу за отбор.

Упражнение 21



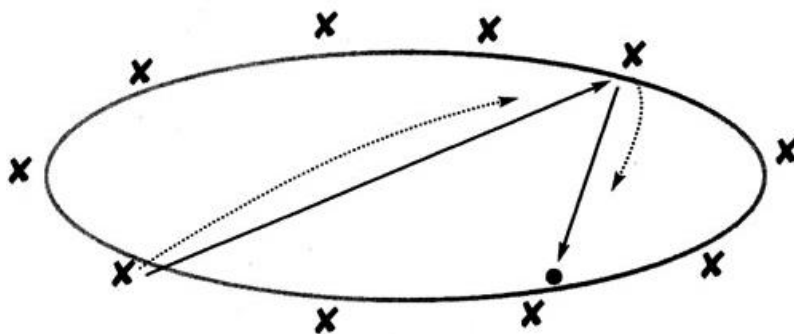
Задача: короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8-12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют по мячу и смотрят на противостоящую колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком, после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: тренер может по возможности ограничить действия игроков только до первого паса или разрешить различные способы передачи (подъемом, подсечкой-подкидкой или «шведкой»).

Упражнение 22



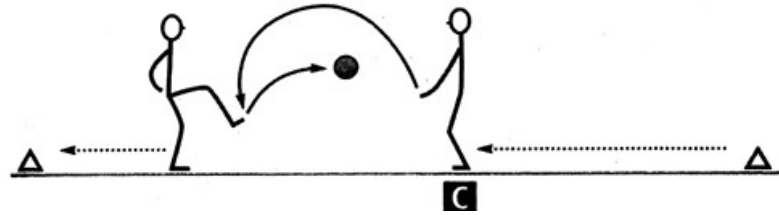
Задача: короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

Организация и содержание: группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.

Инвентарь: от одного до трех мячей.

Рекомендации: со временем можно добавить второй или третий мяч, что повысит интенсивность упражнения и одновременно даст возможность большему числу игроков поработать над этим приемом.

Упражнение 23

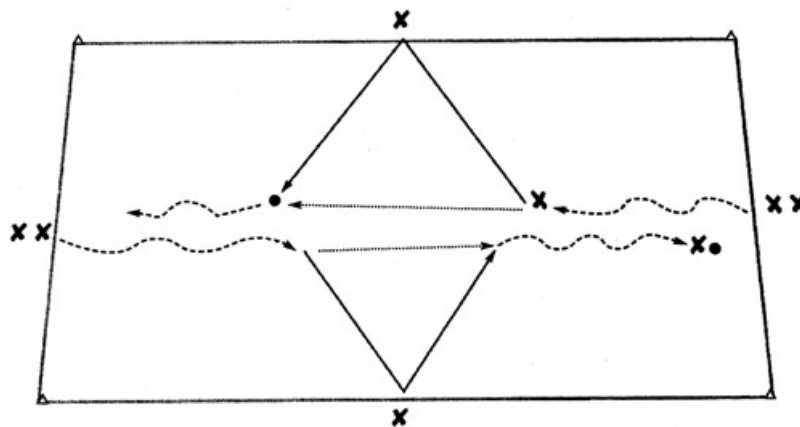


Задача: короткий пас с лета с отбеганием.

Организация и содержание: игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3-8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться спиной вперед для каждого удара.

Инвентарь: две стойки, мяч.

Рекомендации: в ходе выполнения игрок наносит удар либо одной, потом (в следующем проходе) другой ногой, либо попеременно обеими ногами на каждый удар.



Упражнение 24

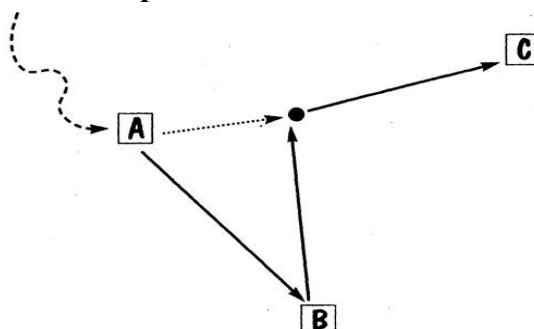
Задача: игра в стенку.

Организация и содержание: две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.

Упражнение 25



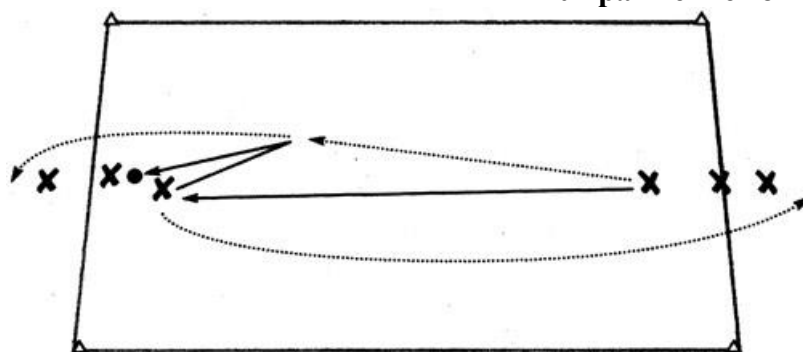
Задача: пас в стенку с последующей комбинацией.

Организация и содержание: трое игроков располагаются треугольником. Мяч находится у одного из них. Игрок А бежит с мячом к игроку В и играет с ним в стенку (см. упр. 24). После получения ответного паса от игрока В игрок А отдает его игроку С, который располагается подальше. Игрок С бежит с мячом к игроку А и уже с ним разыгрывает стенку, после чего отдает мяч игроку В, который повторяет тот же маневр.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: по мере совершенствования следует наращивать темп выполнения упражнения.

Упражнение 26



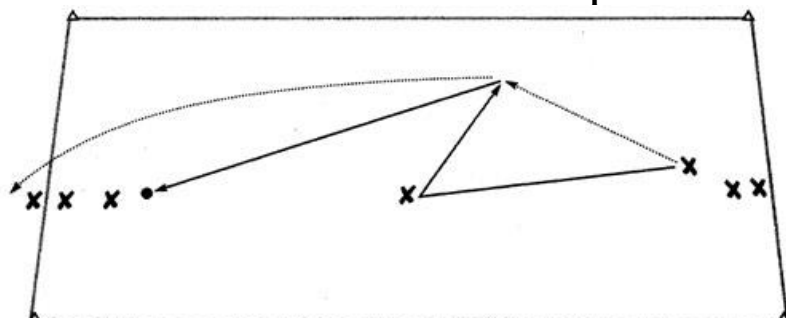
Задача: подготовка передачи.

Организация и содержание: две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в одно касание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраивается в хвост колонны.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может потребовать от первого пасующего отдавать мяч верхом, чтобы принимающий мог либо сначала остановить мяч, обработав его, либо сыграть ударом с лета в одно касание.

Упражнение 27



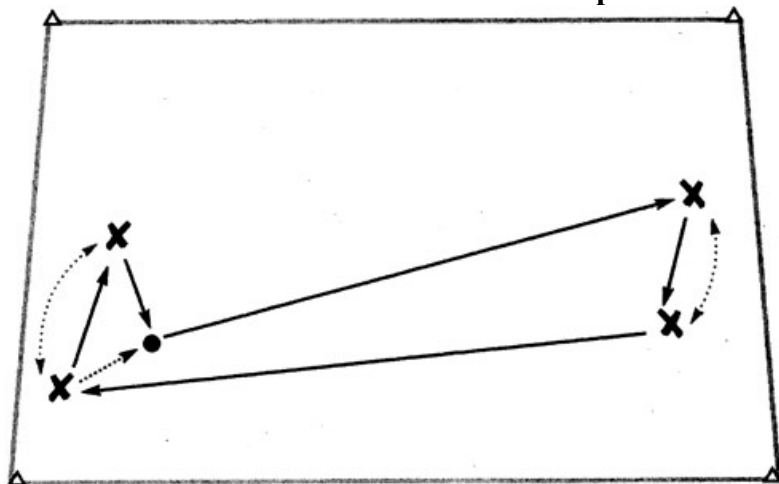
Задача: розыгрыш комбинации.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

Упражнение 28



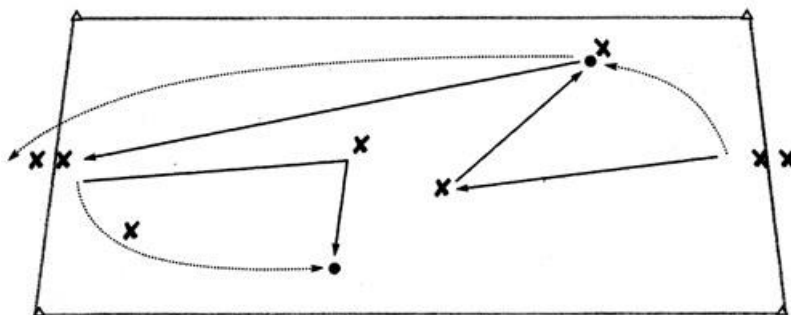
Задача: розыгрыш комбинации.

Организация и содержание: игроки располагаются парами в противоположных концах площадки размером 20x12 м. Игрок с мячом делает передачу одному из игроков в противоположном конце, который останавливает его для своего партнера по паре. Игрок, получивший мяч, отдает короткий пас в сторону под углом своему партнеру, а тот, в свою очередь, делает передачу игроку в дальний конец коридора. Игроки в парах взаимозаменяются после передач игрокам противоположной колонны и смотрят, как лучше сыграть друг с другом.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний до двух или даже до одного, если игроки готовы справиться с такой задачей. Для разнообразия тренер, чтобы повысить трудность, может предложить игроку, делающему передачу в сторону противоположной колонны, выполнять ее верхом или посылать мяч сильным ударом.

Упражнение 29



Задача: распределение передач.

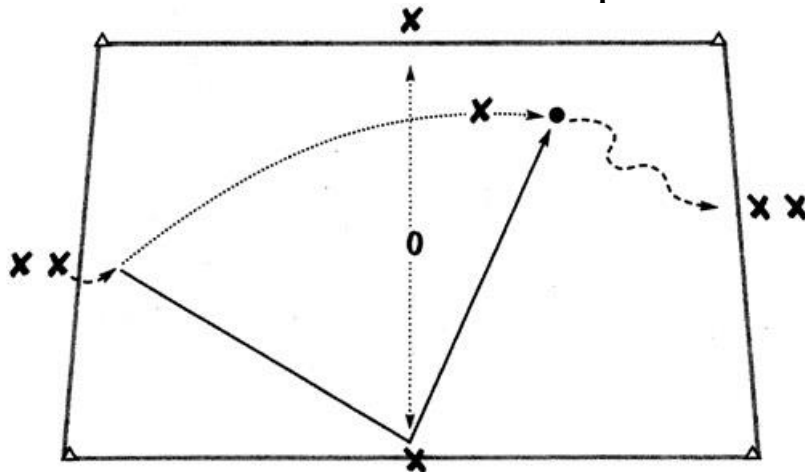
Организация и содержание: две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30x15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в

противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: ограничение числа касаний до одного-двух.

Упражнение 30



Задача: игра в стенку.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок в одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

Инвентарь: четыре стойки, один или два мяча.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

Подготовительные игры:

«Футбольный теннис» (командный)

Цель игры — обучение приему и передаче мяча. Участвует 6—8 игроков (две команды по 3—4 игрока). Площадка — примерно 10 x 20 м, разделенная сеткой высотой 1 м на два поля. Продолжительность игры — две партии по 19 очков.

Чтобы выиграть очко, нужно перебить мяч на половину соперника через сетку, касаясь его при этом не более одного раза. Игрок, имеющий право подачи, начинает игру за своей линией ударом по мячу. На поле соперника мяч должен раз подпрыгнуть, и только тогда его можно отбивать. Разрешается игра головой или стопой. Каждый игрок выполняет пять подач подряд. Подача следует за каждой допущенной ошибкой. Ошибкой считается, если мяч при подаче касается сетки, приземляется вне поля, подскакивает более одного раза или если игрок коснулся мяча рукой.

Игроки каждой команды получают номера от 1-го до 3-го или от 1-го до 4-го. Это важно для последовательности подач, ибо каждую подачу выполняет другой игрок. При этом футболисты для выполнения подачи движутся в направлении часовой стрелки от позиции к позиции.

По договоренности игрок в каждой команде может пробить по мячу три или четыре раза. При этом футболист может пробить по мячу дважды, если другой футболист между этим коснулся мяча. Многократное касание мяча не разрешено.

При подаче нужно применять различные виды ударов. Игра рекомендуется для всех возрастных групп с разным уровнем подготовленности.

«Бой мячами»

Цель игры — обучение прямому удару. Количество игроков — 10—20 (2 команды по 5—10 игроков). Площадка — продленная штрафная площадь с центральной линией шириной 0,12 м. Продолжительность — до 15 мин.

Каждая команда должна выбить все мячи на сторону соперника. Если это удастся, то соперник получает штрафное очко. Победитель тот, кто по истечении определенного времени имеет наименьшее количество штрафных очков.

Каждая команда получает по 4 мяча. По свистку игроки начинают перебивать мячи на поле противника. Когда все мячи находятся на одной стороне поля, игра останавливается, а команда, на чьей стороне оказались мячи, получает штрафное очко. Затем опять распределяются мячи, и игра начинается сначала. Нельзя переступать центральную линию шириной 0,12 м.

Игра может быть усложнена: участник, не попавший мячом в поле противника, выбывает из игры до тех пор, пока команда не заработает очко; применяются различные виды ударов.

«Удар в булаву»

Цель игры — обучение удару внутренней стороной стопы. Количество игроков — 6—8 (2 команды по 3—4 игрока). Площадка — 40 x 20 м, по обеим сторонам зона шириной 3 м, где на одинаковом расстоянии друг от друга установлены по 3 булавы. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда пытается защитить свои булавы и опрокинуть булавы соперника целенаправленными ударами. Опрокинутая булава засчитывается как гол.

Одна из команд начинает игру на своей половине поля. Она атакует зону соперника и пытается сбить как можно больше булав. Если соперник овладевает мячом, игра переходит к нему. То же происходит при забивании голов и аутах. Не разрешается переступать зону булав. Упавшие булавы не поднимают, по их количеству позднее определяется победитель.

Можно условиться заранее, как производить целенаправленный удар — любой или только определенной (правой или левой) ногой.

Игра особенно рекомендуется для залов. При этом мячи, отскочившие от стенки, как голы не засчитываются.

«Удар по воротам»

Цель игры — обучение удару прямым подъемом. Количество игроков — 8— 10 (2 команды по 4—5 игроков). Площадка—удвоенная штрафная площадь с двумя обычными воротами, линия штрафной площади служит средней линией. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда со своей половины должна пробить по воротам соперника. Игроки, владеющие мячом, ищут благоприятные позиции для ударов, в то время как их соперники пытаются отразить удары. Игра начинается с выбрасывания мяча вратарем рукой от ворот одному из партнеров. Из благоприятной позиции следует сразу же пробить по воротам. В неблагоприятном случае мяч может до трех передач оставаться в команде. Нельзя переступить среднюю линию. При аутах мяч вновь вводится в игру вбрасыванием или ударом от ворот.

Можно варьировать виды удара: удар внутренней стороной стопы или прямым подъемом, а также условиться, какой ногой бить.

Чтобы улучшить точность удара, можно установить ворота для малых полей.

При этом запрещается игра рукой.

«С передачей назад»

Цель игры — обучение удару средней частью подъема. Количество игроков

- 9 (2 команды по 4 игрока и 1 нейтральный вратарь). Площадка — половина футбольного поля и одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин или до 10 голов.

Одна команда атакует и пытается забивать мячи, а при потере мяча — препятствовать голам. Игра начинается с выбивания мяча вратарем. Мяч может быть забит только с передачи назад из штрафной площади. Всем игрокам разрешается пробегать через штрафную площадь. За удары по воротам из пределов штрафной площади игроки наказываются свободным ударом. Игра проводится без положений «вне игры», но с аутами и угловыми. Мячи, пойманные вратарем, вновь вводятся им в игру. То же происходит после забитого мяча.

Можно заранее условиться, какой ногой производить удар по воротам; применять разные виды ударов.

Вместо штрафной площади можно провести линию для передачи назад.

Расстояние от нее до ворот должно быть не менее 11 м.

«Три против одного»

Цель — обучение игре с опекой и выходом на свободное место. Количество игроков— 4 (3 против 1). Площадка 10 x 10 м. Продолжительность—до 20 мин.

Трое игроков с мячом путем правильного выхода на свободное место должны удерживать мяч. Игрок защиты пытается отобрать его.

Игра начинается передачей мяча игроками друг другу. Эти передачи прерываются, если игрок защиты коснется мяча, если мяч выкатится в аут или пролетит высоко над игроком защиты. В этих случаях защитник меняется местом с тем игроком, который играл мячом последним.

Можно ограничивать количество касаний мяча — от произвольно частого до одного.

Выход на свободное место выполнен правильно, если оба партнера без мяча не очутились в зоне опеки защитника или игрок с мячом имеет два направления для передачи. Если игроки менее тренированы, то это упражнение рекомендуется проводить на игровом поле больших размеров (20 x 20 м).

«Игра в одни ворота»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 7 (4 против 3). Площадка—половина футбольного поля. Продолжительность — до 30 мин.

Трое нападающих играют против 4 защитников, обыграв их, бьют по воротам.

Победитель тот, кто за определенное время набрал большее количество очков.

Мяч находится у нападающих, которые начинают игру вне штрафной площади. Если им удастся пробить по воротам (ногами или головой), то они получают очко, а забив мяч — 2 очка.

Оцениваются только удары в пределах штрафной площади. Если защитники отбирают мяч и ведут его за среднюю линию, то они получают очко. Нападающие должны пытаться вновь завладеть мячом.

Каждые 5 мин можно менять роли игроков. Игру можно также проводить при других соотношениях игроков (5 против 4, 6 против 5 и т. д.).

«Пятиминутка»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков и постоянный вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни ворота и средняя линия. Продолжительность — 6х5 мин.

Используя тактические варианты, одна команда пытается атаковать ворота и забить мяч, в то время как другая команда защищается.

Игра начинается с выбивания мяча вратарем в сторону нападающих, которые находятся на поле за средней линией. Они должны забивать мячи, используя передачи в «тылу» защиты, умелую смену позиций, ведение и обводку крайних нападающих, удары по воротам, комбинационную игру.

После отбитой атаки все нападающие должны освободить половину площадки, на которой проводится атака. Каждые 5 мин команды меняются функциями.

Для атак можно подключать игроков защиты или разыгрывать другие тактические варианты.

Команды следует всегда составлять так, чтобы игроки занимали свои позиции.

«Положение «вне игры»

Цель — обучение положению «вне игры». Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков, 1 вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин.

Одна команда атакует со средней линии, чтобы забивать мячи, в то время как другая строит защиту так, чтобы создавать для нападающих соперника положение «вне игры». За каждый гол получают очко нападающие; за каждую успешную игру с созданием положения «вне игры» — защитники.

Если защитники отбирают мяч, то нападающие снова начинают атаку. Можно играть, применяя опеку отдельных игроков, зонную, комбинированную защиты.

Через определенное время команды меняются функциями. Как вариант игры возможно изменение количества игроков нападения или защиты.

Правила игры в футбол:

Место для игры, оборудование и инвентарь. Футбол — спортивная игра в мяч, где участвуют две команды, состоящие из 11 игроков каждая.

Игра проводится на площадках прямоугольной формы длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. Ширина ворот — 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. Стойки и перекладины в поперечном сечении не должны превышать 12 см. Масса мяча — 396-453 г, окружность - 68-71 см. Игра продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними.

Игру в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) можно проводить на площадках длиной от 24 до 60 м и шириной от 12 до 35 м. Высота ворот - 2 м, ширина — от 3 до 5 м. В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе от

4 до 8 игроков. Численность игроков в командах зависит от размеров поля. Продолжительность игры для детей 11 — 12 лет—40 мин; 13 — 14 лет — 50 мин; 15—16 лет — 60 мин; 17—18 лет — 70—80 мин. Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними. Игру проводят судья, передвигающийся по полю, и два судьи на линии, находящихся вне поля.

Правила и ход Игры. Перед началом игры для выбора ворот или начального удара судья проводит жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает ворота или начинает игру с

центра поля. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую соперником. Все футболисты при начальном ударе располагаются только на своей половине поля. Как только мяч пройдет расстояние, равное своей окружности, он считается в игре. Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других игроков.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля уже игроком другой команды.

Если мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, то он с этого же места вбрасывается в поле одним из игроков команды, не виновной в нарушении. Мяч, попавший в ворота непосредственно с вбрасывания, не засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот игрока защищающейся команды, то назначается угловой удар. Он пробивается из углового сектора, с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, то назначается удар от ворот. Удар от ворот производится одним из игроков защищающейся команды с той половины площади ворот, которая ближе к месту пересечения мячом линии ворот. Удар от ворот должен быть направлен только за пределы штрафной площади. Если же мяч не покинул пределы штрафной площади, то удар повторяется вновь.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается. Штрафной удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: ударит или попытается ударить соперника ногой или рукой; попытается свалить соперника при помощи ноги, прыгнет на соперника; будет задерживать соперника; толкнет соперника (рукой, бедром или каким-либо другим недозволенным способом); сыграет рукой (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади). За аналогичные нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах своей штрафной площади, нападающая команда получает право на 11-метровый удар.

Свободный удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: сыграет опасно, толкнет соперника плечом в плечо в тот момент, когда мяч не находится на игровом расстоянии; не владея мячом, будет умышленно блокировать соперника, т. е. бегать между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы препятствовать своим туловищем его продвижению; толкнет вратаря, который находится в площади ворот; играя вратарем в пределах своей штрафной площади: с момента, когда он контролирует мяч руками, сделает более четырех шагов или же применит тактику, которая, по мнению судьи, имеет единственную цель — задержать игру и затянуть время, тем самым давая своей команде преимущество. Свободный удар отличается от штрафного тем, что мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного, засчитывается, а со свободного не засчитывается, кроме случая, когда мяч после удара коснется какого-либо другого игрока. Свободный удар назначается также, когда игрок признан виновным в нарушении правила «вне игры».

Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, кроме случаев, когда: а) игрок находится на своей половине поля; б) не менее двух игроков команды-соперницы находятся ближе него к их линии ворот; в) мяч вводится в игру спорным ударом, из-за боковой линии и с углового.

Команда, забившая в течение игры большее количество мячей, считается выигравшей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, то игра считается закончившейся вничью.

В случае, когда по условиям соревнований ничьи не допускаются, назначается дополнительное время или серия пенальти.

Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Игроки подразделяются на: вратарей, крайних и центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных

нападающих.

Техника Игры. Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение сложными приемами техники игры, умение целесообразно применять их в игре. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два главных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.

К технике передвижения относятся: бег, прыжки, остановки, повороты; к технике владения мячом полевого игрока: удары, остановки, ведение, отвлекающие действия, отбор, вбрасывание мяча из-за боковой линии; к технике вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски и некоторые приемы техники полевого игрока.

Тактика Игры. Во время игры футболисты, ударяя с различной силой по мячу ногами, головой, останавливая мяч ногами, туловищем или головой, стараются продвинуться с мячом к воротам соперника и забить мяч в ворота. Соперник препятствует этому, старается отобрать мяч, овладеть инициативой и от обороны перейти в атаку. Игра проводится преимущественно на бегу, в быстром темпе. Игрок, овладевший мячом, продвигается с ним как можно быстрее к воротам соперника или ударом направляет его своему партнеру, который в данный момент находится в наиболее выгодном положении. Соперник стремится помешать этому. Игрокам необходимо не только бороться за мяч, но и стремиться как можно быстрее включиться в эту борьбу. Таким образом, чтобы успешно вести борьбу с конкретным соперником, необходимо понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы, т. е. знать тактику футбольной игры. Главное в тактике — это определение оптимальных средств, способов и форм атакующих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Тактические приемы в футболе очень разнообразны. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в атаке и защите.

Методика обучения. При решении задач технической и тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе необходимо помнить, что:

1. Изучение и совершенствование технических приемов и основ тактики должны проводиться в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приемы следует изучать главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде определенных тактических комбинаций.

2. Обучение надо начинать с таких технических приемов, которые послужат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом внутренней частью подъема облегчает изучение всех других ударов.

3. При изучении технического приема необходимо в первую очередь осваивать основные элементы изучаемых приемов. Например, при выполнении ударов наиболее важным моментом будет положение опорной ноги.

4. Изучение должно начинаться с объяснения и показа всего приема в целом. Если обучающимся не удастся овладеть приемом в целостном виде, то следует перейти к изучению приема в облегченных условиях или изучать его по частям.

5. Одновременно с изучением и тренировкой техники игры осуществляется изучение и тактики.

6. Изучение тактики игры должно начинаться с овладения ее основами — передачи мяча и выбора места в системе передач. По мере овладения основами тактики игры необходимо перейти к разучиванию типовых тактических положений игроков, отдельных звеньев команды, затем к разучиванию тактических комбинаций, тактики различных моментов игры, тактической системы и ее вариантов.

7. Существенное значение при обучении имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно превалировать над индивидуальным.

В начальной стадии обучения занимающихся лучше всего строить в две шеренги на расстоянии 6—8 м одна от другой. Чтобы все занимающиеся могли хорошо видеть прием,

показывать его надо в середине между шеренгами.

Изучение основ тактики, тактических действий и комбинаций вначале проводится без соперника, что облегчает понимание и усвоение материала занимающимися. Усложнение тактических положений и комбинаций достигается с вводом соперника. Изучение и совершенствование тактики игры необходимо также проводить на теоретических занятиях. Вначале изучаемый прием выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника. Внимание занимающихся акцентируют на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов занимающиеся прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 6,0 м² на одного обучающего.
2. Футбольное поле стандартных размеров, допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия. Ворота надежно закреплены. При проведении учебных занятий могут использоваться облегченные переносные ворота (2 х 5; 2 х 3), которые также должны быть надежно закреплены.
3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Футбольное поле (минимум 40 х 20)	шт.	1
2	Спортивный зал (минимум 18 х 9)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
3	Малые ворота (1,2 х 0,80)	шт.	4
4	Мяч футбольные № 4	шт.	18
5	Стойка для обводки	шт.	12
6	Конус тренировочный	шт.	20
7	Фишки	комплект	1
8	Лестница координационная	шт.	2
9	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
10	Насос ручной	шт.	1
11	Сетка для мячей	шт.	2
12	Скакалка	шт.	18
13	Мяч набивной (1–3 кг)	комплект	3
14	Мат гимнастический	шт.	3
15	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
26	Планшет магнитный	шт.	1

Информационное обеспечение:

- 1) Телевизор (1 штука)
- 2) Интернет источники

Кадровое обеспечение

Навыки педагога необходимые для реализации данной программы: профессиональная компетентность; ответственность и дисциплинированность; высокий уровень интеллектуального развития; стремление к овладению новыми знаниями; владение современными информационными технологиями; владение коммуникативными навыками; тактичность и беспристрастность; активность в творческой деятельности; физическое и психологическое здоровье; оптимизм, любовь к жизни и людям.

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» осуществляет педагог:

Абуев Серик Утегалиевич, тренер-преподаватель МБУ ДО СШ р.п. Озинки области со средне-педагогическим образованием, первой квалификационной категорией и соответствующей программе подготовкой.

Методическое сопровождение программы осуществляется Ереминой М.В., методистом МБУДО «ДДТ р.п. Озинки» с высшим образованием, высшей квалификационной категорией.

.

Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год
Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»
Педагог дополнительного образования: Абуев Серик Утегалиевич

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	15.00-17.00	компл. занятие	2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях.	МБУДО «ДДТ»	Входной контроль: устный опрос
2	сентябрь	6	15.00-17.00	компл. занятие	2	Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности	МБУ ДО СШ	Входной контроль: тестирование физической подготовки.
3	сентябрь	9	15.00-17.00	компл. занятие	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
4	сентябрь	13	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Техника безопасности	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
5	сентябрь	16	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.

6	сентябрь	20	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
7	сентябрь	23	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
8	сентябрь	27	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
9	сентябрь	30	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удар по летящему мячу серединой подъёма	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
10	октябрь	4	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удар по летящему мячу серединой лба	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
11	октябрь	7	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
12	октябрь	11	15.00-17.00	компл. занятие	2	Удар по летящему мячу боковой частью лба	МБУ ДО СШ	Текущий контроль.
13	октябрь	14	15.00-17.00	компл. занятие	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь		Текущий контроль.
14	октябрь	18	15.00-17.00	компл. занятие	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь		Текущий контроль.
15	октябрь	21	15.00-17.00	компл. занятие	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности		Текущий контроль.
16	октябрь	25	15.00-17.00	компл. занятие	2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы		Текущий контроль.
17	октябрь	28	15.00-17.00	компл. занятие	2	Остановка мяча грудью		Текущий контроль.
18	ноябрь	1	15.00-17.00	компл. занятие	2	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы		Текущий контроль.

19	ноябрь	5	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)		Текущий контроль.
20	ноябрь	8	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		Текущий контроль.
21	ноябрь	11	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		Текущий контроль.
22	ноябрь	15	15.00-17.00	компл. занятие	2	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		Текущий контроль.
23	ноябрь	18	15.00-17.00	компл. занятие	2	Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности.		Текущий контроль.
24	ноябрь	22	15.00-17.00	компл. занятие	2	Выбивание мяча ударом ногой		Текущий контроль.
25	Ноябрь	25	15.00-17.00	компл. занятие	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо		Текущий контроль.
26	ноябрь	29	15.00-17.00	компл. занятие	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо		Текущий контроль.
27	декабрь	2	15.00-17.00	компл. занятие	2	Отбор мяча перехватом		Текущий контроль.
28	декабрь	6	15.00-17.00	компл. занятие	2	Отбор мяча перехватом		Текущий контроль.
29	декабрь	9	15.00-17.00	компл. занятие	2	Отбор мяча в подкате		Текущий контроль.
30	декабрь	13	15.00-17.00	компл. занятие	2	Отбор мяча в подкате		Текущий контроль.
31	декабрь	16	15.00-17.00	компл. занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.		Текущий контроль.

32	декабрь	20	15.00-17.00	компл. занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.		Текущий контроль.
33	декабрь	23	15.00-17.00	компл. занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом		Текущий контроль.
34	декабрь	27	15.00-17.00	компл. занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом		Текущий контроль
35	декабрь	30	15.00-17.00	компл. занятие	2	Итоговое занятие 1-го полугодия		Промежуточная аттестация. Опрос или тестирование
36	январь	10	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности.		Текущий контроль.
37	январь	13	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
38	январь	17	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
39	январь	20	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
40	январь	24	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
41	январь	27	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
42	январь	31	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
43	февраль	3	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка,		Текущий контроль.

						удар по воротам.		
44	февраль	7	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
45	февраль	10	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
46	февраль	14	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
47	февраль	17	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
48	февраль	21	15.00-17.00	компл. занятие	2	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.		Текущий контроль.
49	февраль	24	15.00-17.00	компл. занятие	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.		Текущий контроль.
50	февраль	28	15.00-17.00	компл. занятие	2	Тактика свободного нападения. Техника безопасности.		Текущий контроль.
51	март	3,7	15.00-17.00	компл. занятие	4	Двусторонняя учебная игра		Текущий контроль.
52	март	10	15.00-17.00	компл. занятие	2	Позиционные нападения		Текущий контроль.
53	март	14	15.00-17.00	компл. занятие	2	Позиционные нападения		Текущий контроль.
54	март	17	15.00-17.00	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра		Текущий контроль.
55	март	21	15.00-17.00	компл. занятие	2	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот		Текущий контроль.

56	март	24	15.00-17.00	компл. занятие	2	Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот		Текущий контроль.
57	март	28	15.00-17.00	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра		Текущий контроль.
58	март	31	15.00-17.00	компл. занятие	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите		Текущий контроль.
59	апрель	4	15.00-17.00	компл. занятие	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите		Текущий контроль.
60	апрель	7	15.00-17.00	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра		Текущий контроль.
61	апрель	11	15.00-17.00	компл. занятие	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты		Текущий контроль.
62	апрель	14	15.00-17.00	компл. занятие	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты		Текущий контроль.
63	апрель	18	15.00-17.00	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра		Текущий контроль.
64	апрель	21	15.00-17.00	компл. занятие	2	Игры, развивающие физические способности		Текущий контроль.
65	апрель	25	15.00-17.00	компл. занятие	2	Игры, развивающие физические способности		Текущий контроль.
66	апрель	28	15.00-17.00	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра		Текущий контроль.
67	май	5	15.00-17.00	компл. занятие	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты		Текущий контроль.

68	май	4	15.00-17.00	компл. занятие	2	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты		Текущий контроль.
69	май	12	15.00-17.00	компл. занятие	2	Двусторонняя учебная игра		Текущий контроль.
70	май	16	15.00-17.00	компл. занятие	2	Игры, развивающие физические способности		Текущий контроль.
71	май	19	15.00-17.00	компл. занятие	2	Игры, развивающие физические способности		Текущий контроль.
72	май	23	15.00-17.00	компл. занятие	2	Итоговое занятие		Итоговая аттестация. Опрос или тестирование
Итого					72			

РАЗДЕЛ № 3 «ВОСПИТАНИЕ»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Футбол развивает интеллектуальные и физические способности человека, в том числе выносливость и гибкость, помогает развитию быстроты, ловкости, силы и прыгучести. Футбол как командная игра позволяет получать навыки выхода из сложных ситуаций, улучшает лидерские качества и повышает самооценку. Ему присущи сочетание разных движений и действий, работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Игра учит быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением индивидуально и в коллективе. Футбол воспитывает морально-волевые качества в человеке, ведь играть приходится на фоне растущего утомления. Стремление к достижению победы в команде учит коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. В игре можно проявлять свои личные качества, но ради достижения общей цели.

Цель воспитания: формирование у обучающихся российской гражданской идентичности, гражданской позиции, чувства патриотизма через занятия физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью, потребности в активном познании окружающего мира, расширении кругозора, самообразовании; развитие познавательного интереса; воспитание бережного отношения к природе, обеспечение ребенку возможности сохранения своего здоровья, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности. Формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе. Овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения.

Задачи:

- использовать воспитательные возможности занятий по программе «Футбол» для воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности сохранения национального достояния, развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство уверенности в себе, корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- развивать детскую активность средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности обучающихся, формирования товарищеских отношений;
- создать ценностно насыщенную среду, оказывающую воспитывающее влияние на личность и способствующую активной социализации обучающихся в условиях творческого взаимодействия с членами коллектива;
- обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- использовать возможности воспитательной работы и физкультурно-спортивной деятельности для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактики употребления ПАВ и противоправного поведения.

Целевые ориентиры воспитания:

- ценностное отношение к региональной и местной культуре;
- уважение к историческому и культурному наследию народов России, Саратовской области, Озинского района, памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважение к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- культура общения, взаимопомощь;
- эстетическая культура;
- трудолюбие и уважение к труду, к трудящимся, результатам труда;

- экологическая культура, навыки охраны природы, сбережения природных ресурсов; стремление и умение применять научные знания в природной среде;
- личная ответственность за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; опыт сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
- стремление к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- способность видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовность брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивость, последовательность, принципиальность, воля, упорство, дисциплинированность в туристической деятельности;
- готовность к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

3.2. Методы воспитания

Процесс воспитания характеризуется разносторонностью содержания, богатством организационных форм. С этим непосредственно связано многообразие методов воспитания, обучение по данной программе предусматривает использование следующих методов:

- методы формирования определённых **качеств сознания** личности (убеждения, дискуссии, положительного примера);
- методы организации **практической** деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (метод упражнений, создания воспитывающих ситуаций);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение, наказание);
- методы контроля, самоконтроля и самооценки.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы «Футбол» в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Формы и методы воспитания

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках различных направлений воспитательной работы образовательной организации и представлена в соответствующем модуле.

**Календарный план воспитательной работы
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Золотая осень»	Сентябрь	Турнир по мини-футболу	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
2	Кубок Юниора	Октябрь		Фото и видео материалы
3	Викторина, посвященная Дню футбола	Декабрь	Викторина	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
4	Акция «Мы вместе!» Россия», посвященная Дню народного единства	Ноябрь	Акция	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
5	Праздничные представления для обучающихся ДДТ «Новогодний маскарад»	Декабрь	Праздник	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
7	«В Новый год – с улыбкой!»	Январь	Игровая программа	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
8	«Готов к защите Родины!» - игровая программа, посвященная Дню Защитника Отечества для обучающихся ДДТ	Февраль	Игровая программа	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
9	«Весёлый девичник» - игровая программа, посвященная Дню 8 Марта для обучающихся ДДТ	Март	Игровая программа	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
10	Акция «Обелиск», посвящённая 79-ой годовщине Победы в ВОВ 1941-1945 гг.	Апрель	Акция	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
11	Участие в районной Вахте Памяти и Митинге на Братской могиле «Сюда нас память привела»	9 мая	Митинг	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ
12	Муниципальные соревнования юных футболистов	Май	Соревнование	Фото и видеоматериалы, размещённые в ВК и на сайте ДДТ

13	Занятия с участием приглашенных гостей, имеющих ОВЗ.	Ноябрь 2024, февраль 2025, апрель 2025	Беседа	Развитие толерантности к людям с ОВЗ, воспитание взаимоуважения, взаимопомощи.
14	Участие обучающихся в различных конкурсах рисунков и спортивных мероприятиях учреждения дополнительного образования, посвященных здоровому образу жизни.	В течение года		Формирование у обучающихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.
15	Будь здоров и крепок!»	Апрель 2025 года	Спортивно-познавательное мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню здоровья	Повысить значимость и понимание о роли физической культуры и гигиены в их жизни.
16	Тренировка на свежем воздухе, в том числе совместно с родителями обучающихся	Июнь-август 2025	Тренировка	Сплочение семей, развитие физических способностей детей и родителей.
17	«Мое тело»	В течение года	Занятия «Мое тело» с использованием карты тела.	Пополнение знаний в области строения собственного тела.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Футбол. Простые комбинации» - В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. «Как научиться играть в футбол» - М.: Харвест, 2017.
3. «Футбольные финты, уловки, трюки» - Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018.
4. «Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа» - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2015.
5. «Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры"» - Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2020.
6. «Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004.
7. «Обучение технике футбола» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов: учеб-метод. пособие. - Набережные Челны: КаМГИФК, 2004.
8. «Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола» - С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб. науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006.
9. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007.
10. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000.
11. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФиС, 2000.
12. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
13. Теорияи методика футбола: Техника игры / С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.