

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Победа» г. Челябинска»

Согласовано
Протокол методического совета
МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа»
г. Челябинска
№ 4
«10» мая 23 г.

Утверждено
Приказом директора
МБУДО «ЦРТДиЮ
«Победа» г. Челябинска
№ 44/05
«12» мая 23 г.
Л.А. Кучурина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Срок реализации: 3 года.

Возраст детей: 7-15 лет.

Автор составитель:
Филиппов Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи реализации программы	8
1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	14

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Учебный план	15
2.2. Условия реализации программы	29
2.3. Формы аттестации	29
2.4. Оценочные материалы	30
2.5. Методические материалы	34
2.6. Воспитательная работа.....	35
2.7. Список литературы	36

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1 Календарный учебный график

Приложение 2 Календарно-тематическое планирование

Приложение 3 Оценочные материалы

Приложение 4 План воспитательной работы

Приложение 5 Дидактические материалы

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения, где реализуется программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Победа» г. Челябинска»
Наименование программы	«Футбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Образовательная область	Спорт
Учебный предмет	Футбол
Язык реализации программы	Русский
Уровень освоения	Базовый
Продолжительность освоения	3 года
Возраст обучающихся	7-15 лет
Форма организации образовательного процесса	Групповая , подгрупповая
Цель программы	Формирование техники и тактики игры в футбол, укрепление здоровья обучающихся.
Краткое содержание программы	Изучение тактики игры в футбол. Изучение техники игры в футбол. Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.
Основные ожидаемые результаты	Владеть спортивной техникой футболиста на начальной стадии. Пользоваться тактической терминологией.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

Физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 7-15 лет базового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о футболе. Футбол занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Это одно из самых популярных, доступных и массовых средств укрепления здоровья и физического развития широких слоев населения. Занятия футболом являются мощным средством профилактики и преодоления наркотической и компьютерной зависимости, алкоголизма, табакокурения, других вредных привычек и различных проявлений асоциального поведения. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025годы».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

7. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

8. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

9. Локальные нормативно-правовые акты организации: Устав учреждения, Положение об организации образовательного процесса; Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы; Методические рекомендации к проектированию дополнительной общеобразовательной программы; Положение о промежуточной (и итоговой аттестации учащихся при наличии предпрофессиональных программ) учащихся и т.д.

11. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность

Актуальность данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского футбола в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных спортсменов в соответствии с современными требованиями и социальным заказом.

Кроме того, в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе.

Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

В процессе игровой и тренировочной деятельности происходит воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Развиваются основные физические качества - быстрота, ловкость, выносливость, сила, повышают функциональные возможности, формируются различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Программа направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско- патриотического воспитания обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, на

адаптацию обучающихся в обществе, а также на организацию свободного времени.

Отличительные особенности

Отличительные особенности программы в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к футболу.

Адресат

Программа предназначена для обучающихся 7-15 лет.

Программа модифицированная.

Уровень освоения программы – базовый

Объем и срок освоения программы

Реализация программы рассчитана на 3 года обучения. Количество часов в год - 216. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 648 ч.

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество раз в неделю	3	3	3
Продолжительность занятия, часы	2	2	2
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество часов в год	216	216	216

Формы обучения

Очная. Обучение может быть с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

На обучение по программе принимаются все желающие на основании заявления от родителей (или законных их представителей) и обязательного медицинского допуска к учебным занятиям.

Зачисляются дети, не имеющие никакой специальной подготовки.

Дети, имеющие специальную подготовку могут зачисляться на 2 год обучения минуя предыдущий год обучения по программе. При поступлении в объединение с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке и зачисление идет на основании результатов тестирования.

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей и прошедшие промежуточную годовую аттестацию.

Занятия могут быть аудиторные и внеаудиторные, выстроены с выходом на стадион, в другие учреждения, соревнования и турниры.

Темы выстроены от простого к сложному.

Разделы программы одинаковые, но по годам обучения имеют разный уровень сложности.

Темы по годам обучения могут корректироваться.

В процессе реализации программы может быть использован принцип шефства старших над младшими.

Состав группы

Постоянный. 1 год обучения - 15 человек в команде; на втором году 15 человек; на третьем году 15 человек

Условия формирования групп:

Разновозрастные, на следующий год обучения переводятся обучающиеся на основании результатов (собеседования), тестирования.

Режима занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю - 6 ч.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество раз в неделю	3	3	3
Продолжительность занятия, часы	2	2	2
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество часов в год	216	216	216

Профориентационный компонент программы.

На занятиях может осуществляться профориентационная деятельность, направленная на знакомство с профессиями (спортсмен, тренер, педагог дополнительного образования, судья), на подготовку к различным мероприятиям, турнирам, соревнованиям.

1. 2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование техники и тактики игры в футбол, укрепление здоровья обучающихся.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

личностные:

- воспитать здоровый образ жизни;
- воспитать чувства дружбы и товарищества, моральных волевых качеств, готовности к взаимопомощи.

метапредметные:

- развить устойчивый интерес к занятиям спортом вообще и футболу в частности;
- развить максимально возможный уровень физических качеств;
- развить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

образовательные:

- обучить правилам игры в футбол;
- сформировать основные навыки и умения игры в футбол;
- обучить основам техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в футбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле.

1.3. Содержание программы

Содержание 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Входящий контроль.

Теория: История развития футбола в Российской Федерации и за рубежом. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях, понятия о травмах.

Практика: беседа.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки.

Теория: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

.Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Практика: беседа.

Раздел 3. Техника безопасности при игре «Футбол» и выполнениях упражнений при ОФП

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений при ОФП, правила поведения воспитанников в спортивном зале, на улице, в общественном месте. Меры предосторожности во время занятий. Объяснение выполнения тестовых заданий

Практика: выполнение тестовых заданий

Раздел 4. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практика: беседа.

Раздел 5. Общая физическая подготовка. Техника безопасности .

Теория: Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Объяснение выполнения тестовых заданий. повторение Техники безопасности выполнения упражнений при ОФП, правила поведения воспитанников в спортивном зале, на улице, в общественном месте. Меры предосторожности во время занятий. Объяснение выполнения тестовых заданий

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки на одной и на обеих ногах с вращением скалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, и полу приседе.

Акробатические упражнения

Кувырки /вперед, назад и в стороны/ в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты /в стороны и вперед/.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, народные игры, игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Раздел 6. Изучение тактики игры. Промежуточная аттестация за полугодие.

Теория: Объяснение правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в направлении и защите.

Практика: Тактические действия полевых игроков.

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(тройка)». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест», «Забегание».

Комбинация «Пропускание мяча». Отработка взаимодействия в численном большинстве и численном меньшинстве, например: «двое против одного», «трое против двоих» и проч.,

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е.

осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать

передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном

соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Раздел 7. Изучение техники игры.

Теория: Знакомство с различными элементами ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу.

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 в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по уходящему мячу. Удары по приближающемуся мячу. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

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. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад –неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя –рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. 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 захватом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Раздел 8. Специальная физическая подготовка. Промежуточная аттестация за год.

Теория: Объяснение задания по выполнению упражнений. Понятия ловкость, координация, гибкость, сила.

Объяснение выполнения тестовых заданий. Тест.

Практика: Упражнения для воспитания быстроты

пробежание коротких отрезков /10-30 м/ Подпрыгивание на месте и в разных направлениях. Бег прыжками. Бег лицом вперед, а обратно – спиной вперед, бег боком. Бег змейкой. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад /на газоне футбольного поля/. Держание мяча в воздухе /жонглирование/.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», народные игры и др.

Упражнения для воспитания специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом, народные игры.

Комплексные задания: передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Прыжки вверх, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Раздел 9. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Вид учебной деятельности: коллективная, групповая

Теория: Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование перерыва в игре /после окончания первой половины игры/ для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Вид учебной деятельности: коллективная, групповая

Теория: Работа над ошибками и трудностями, опрос по пройденному материалу.

Объяснение выполнения тестовых заданий. Тест.

Практика: беседа.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Входящий контроль.

Теория: История развития футбола в Российской Федерации и за рубежом.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Техника безопасности на занятиях, понятия о травмах.

Практика: беседа.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки.

Теория: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

.Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Практика: беседа.

Раздел 3. Техника безопасности при игре «Футбол» и выполнениях упражнений при ОФП

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений при ОФП, правила поведения воспитанников в спортивном зале, на улице, в общественном месте. Меры предосторожности во время занятий. Объяснение выполнения тестовых заданий

Практика: выполнение тестовых заданий, беседа.

Раздел 4. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практика: беседа.

Раздел 5. Общая физическая подготовка. Техника безопасности .

Теория: Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Объяснение выполнения тестовых заданий. повторение Техники безопасности выполнения упражнений при ОФП, правила поведения воспитанников в спортивном зале, на улице, в общественном месте. Меры предосторожности во время занятий. Объяснение выполнения тестовых заданий

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки на одной и на обеих ногах с вращением скалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, и полу приседе.

Акробатические упражнения

Кувырки /вперед, назад и в стороны/ в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты /в стороны и вперед/.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, народные игры, игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

Раздел 6. Изучение тактики игры. Промежуточная аттестация за полугодие.

Теория: Объяснение правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в направлении и защите.

Практика: Тактические действия полевых игроков.

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(тройка)». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест», «Забегание».

Комбинация «Пропускание мяча». Отработка взаимодействия в численном большинстве и численном меньшинстве, например: «двое против одного», «трое против двоих» и проч.,

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е.

осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки

применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Раздел 7. Изучение техники игры.

Теория: Знакомство с различными элементами ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу.

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 в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по уходящему мячу. Удары по приближающемуся мячу. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. 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. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад –неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя –рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые

действия с мячом.

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 захватом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Раздел 8. Специальная физическая подготовка. Промежуточная аттестация за год.

Теория: Объяснение задания по выполнению упражнений. Понятия ловкость, координация, гибкость, сила.

Объяснение выполнения тестовых заданий. Тест.

Практика: Упражнения для воспитания быстроты

пробегание коротких отрезков /10-30 м/ Подпрыгивание на месте и в разных направлениях. Бег прыжками. Бег лицом вперед, а обратно – спиной вперед, бег боком. Бег змейкой. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад /на газоне футбольного поля/. Держание мяча в воздухе /жонглирование/.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», народные игры и др.

Упражнения для воспитания специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом, народные игры.

Комплексные задания: передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Прыжки вверх, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Раздел 9. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование перерыва в игре /после окончания первой половины игры/ для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Вид учебной деятельности: коллективная, групповая

Теория: Работа над ошибками и трудностями, опрос по пройденному материалу. Объяснение выполнения тестовых заданий. Тест.

Практика: беседа.

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Входящий контроль.

Теория: История развития футбола в Российской Федерации и за рубежом. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях, понятия о травмах.

Практика: беседа.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки.

Теория: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

.Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Практика: беседа.

Раздел 3. Техника безопасности при игре «Футбол» и выполнениях упражнений при ОФП

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений при ОФП, правила поведения воспитанников в спортивном зале, на улице, в общественном месте. Меры предосторожности во время занятий. Объяснение выполнения тестовых заданий

Практика: выполнение тестовых заданий.

Раздел 4. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практика: беседа.

Раздел 5. Общая физическая подготовка. Техника безопасности .

Теория: Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на

месте и в движении.

Объяснение выполнения тестовых заданий. повторение Техники безопасности выполнения упражнений при ОФП, правила поведения воспитанников в спортивном зале, на улице, в общественном месте. Меры предосторожности во время занятий. Объяснение выполнения тестовых заданий

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки на одной и на обеих ногах с вращением скалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе, и полу приседе.

Акробатические упражнения

Кувырки /вперед, назад и в стороны/ в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты /в стороны и вперед/.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, народные игры, игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

Раздел 6. Изучение тактики игры. Промежуточная аттестация за полугодие.

Теория: Объяснение правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в направлении и защите.

Практика: Тактические действия полевых игроков.

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(тройка)». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест», «Забегание».

Комбинация «Пропускание мяча». Отработка взаимодействия в численном большинстве и численном меньшинстве, например: «двое против одного», «трое против двоих» и проч.,

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Раздел 7. Изучение техники игры.

Теория: Знакомство с различными элементами ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу.

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 в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по уходящему мячу. Удары по приближающемуся мячу. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. 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. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад –неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя –рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому

без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

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 захватом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Раздел 8. Специальная физическая подготовка. Аттестация по итогам освоения программы.

Теория: Объяснение задания по выполнению упражнений. Понятия ловкость, координация, гибкость, сила.

Объяснение выполнения тестовых заданий. Тест.

Практика: Упражнения для воспитания быстроты

пробегание коротких отрезков /10-30 м/ Подпрыгивание на месте и в разных направлениях. Бег прыжками. Бег лицом вперед, а обратно – спиной вперед, бег боком. Бег змейкой. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад /на газоне футбольного поля/. Держание мяча в воздухе /жонглирование/.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», народные игры и др.

Упражнения для воспитания специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом, народные игры.

Комплексные задания: передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Прыжки вверх, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

Раздел 9. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Теория: Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование перерыва в игре /после окончания первой половины игры/ для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Практика: беседа.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Вид учебной деятельности: коллективная, групповая

Теория: Работа над ошибками и трудностями, опрос по пройденному материалу.

Объяснение выполнения тестовых заданий. Тест.

Практика: беседа.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные	Метапредметные	Образовательные
1 год обучения		
Обучающийся уважительно относится к занятиям. Может установить дружелюбные отношения с обучающимися из своей группы. сформирован интерес к занятиям спортом и футболом в частности;	Обучающийся стал более развит физически. Приобретает устойчивый интерес к занятиям спортом. Узнал общие понятия о гигиене; - основные стойки, передвижения, виды ударов.	Обучающийся знает технику безопасности на занятиях; - общие понятия о гигиене; - основные стойки,
2 год обучения		
Обучающийся проявляет, морально - волевые качества, готов к взаимопомощи; может мотивировать к занятиям спортом своих товарищей.	Умеет составлять режим дня; Развит устойчивый интерес к занятиям спортом.	Обучающийся знает специальную терминологию; - правила дыхания при выполнении ударов; правила распределения нагрузки во время тренировки.
3 год обучения		
Обучающийся проявляет мотивацию к самовыражению на поле, благодаря практике на соревнованиях, а также такие качества, как самостоятельность, ответственность и активность.	Обучающийся умеет применять приемы закаливания на практике; выполнять несколько тактических систем игры в атаке и обороне; применять технические варианты игры; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. сочетать уровень физической и технической подготовки.	Обучающийся контролирует физические нагрузки при самостоятельных занятиях; проводит перед разминочную подготовку для игровых форм занятий; применяет упражнения СФП для улучшения физических качеств; анализирует собственные технические ошибки во время игры.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Учебный план программы

№ п/п	Года обучения	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Первый год	216	41	175	Входящий контроль, наблюдение, опрос, зачет, контрольное занятие, промежуточная аттестация за полугодие, промежуточная аттестация за год.
2	Второй год	216	41	175	Входящий контроль, наблюдение, опрос, зачет, контрольное занятие, промежуточная аттестация за полугодие, промежуточная аттестация за год.
3	Третий год	216	41	175	Опрос, входящий контроль, наблюдение, зачет, тест, открытое занятие, концертное выступление, контрольное занятие, промежуточная аттестация за полугодие, аттестация по итогам реализации программы

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование	Всего	Теория	Практика	Форма контроля успеваемости
1	Вводное занятие. Входящий контроль.	2	1	1	Наблюдение
2	Гигиенические знания и навыки.	2	1	1	Наблюдение , опрос
3	Техника безопасности при игре «Футбол» и выполнениях упражнений при ОФП	2	1	1	Входящий контроль, опрос, практическая работа
4	Места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1	Опрос, практическая работа
5	Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	34	10	40	Практическая работа, зачет, опрос, сдача нормативов
6	Изучение тактики игры. Промежуточная аттестация за 1 полугодие.	40	8	32	Практическая работа, контрольное занятие, спортивная игра
7	Изучение техники игры.	40	8	32	Практическая работа, контрольное занятие, спортивная игра
8	Специальная физическая подготовка.	86	8	78	Практическая работа, самостоятельная работа, контрольное занятие
	Промежуточная аттестация за год	2	1	1	Опрос, зачет, сдача нормативов
9	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	4	1	3	Опрос, самостоятельная работа
	Итоговое занятие.	2	1	1	Спортивная игра
Всего часов в год		216	41	175	

Учебный план 2 год обучения

№	Наименование	Всего	Теория	Практика	Форма контроля успеваемости
1	Вводное занятие. Входящий контроль.	2	1	1	Наблюдение
2	Гигиенические знания и навыки.	2	1	1	Наблюдение , опрос
3	Техника безопасности при игре «Футбол» и выполнениях упражнений при ОФП	2	1	1	Входящий контроль, опрос, практическая работа
4	Места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1	Опрос, практическая работа
5	Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	34	10	40	Практическая работа, зачет, опрос, сдача нормативов
6	Изучение тактики игры. Промежуточная аттестация за 1 полугодие.	40	8	32	Практическая работа, контрольное занятие, спортивная игра
7	Изучение техники игры.	40	8	32	Практическая работа, контрольное занятие, спортивная игра
8	Специальная физическая подготовка.	86	8	78	Практическая работа, самостоятельная работа, контрольное занятие
	Промежуточная аттестация за год	2	1	1	Опрос, зачет, сдача нормативов
9	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	4	1	3	Опрос, самостоятельная работа
	Итоговое занятие.	2	1	1	Спортивная игра
Всего часов в год		216	41	175	

Учебный план 3 год обучения

№	Наименование	Всего	Теория	Практика	Форма контроля успеваемости
1	Вводное занятие. Входящий контроль.	2	1	1	Наблюдение
2	Гигиенические знания и навыки.	2	1	1	Наблюдение , опрос
3	Техника безопасности при игре «Футбол» и выполнениях упражнений при ОФП	2	1	1	Входящий контроль, опрос, практическая работа
4	Места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1	Опрос, практическая работа
5	Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	34	10	40	Практическая работа, зачет, опрос, сдача нормативов
6	Изучение тактики игры. Промежуточная аттестация за 1 полугодие.	40	8	32	Практическая работа, контрольное занятие, спортивная игра
7	Изучение техники игры.	40	8	32	Практическая работа, контрольное занятие, спортивная игра
8	Специальная физическая подготовка.	86	8	78	Практическая работа, самостоятельная работа, контрольное занятие
	Аттестация по итогам освоения программы	2	1	1	Опрос, зачет, сдача нормативов
9	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	4	1	3	Опрос, самостоятельная работа
	Итоговое занятие.	2	1	1	Спортивная игра
Всего часов в год		216	41	175	

2.2. Условия реализации программы

Требования к обновлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии и социальной сферы.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал,
- Маты
- Тренажеры
- Мячи

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое и специальное образование и постоянно повышающий свой профессиональный уровень.

2.3. Формы аттестации

График проведения аттестации обучающихся регламентируется

- локальными актами ОУ ;
- положением;
- годовым учебным графиком для детских объединений МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска».

С момента поступления обучающего в объединение проводится педагогический контроль.

Входящий контроль – сентябрь.

Проводится в форме: опроса, тестирования, наблюдения.

По окончании первого полугодия и в конце учебного года проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация за полугодие – январь.

Проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия.

Промежуточная аттестация за полугодие может проводиться в форме: технического зачета, опроса, сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация за год – апрель.

Проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация может проводиться в форме: технического зачета, мастер-классов, опроса, спортивных соревнований, турниров.

Аттестация по итогам освоения программы – апрель.

Проводится по окончании обучения по программе. Может проводиться в форме: технического зачета, опроса, сдачи нормативов, мастер-классов, спортивных соревнований, турниров.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Грамота, диплом,
- Журнал посещаемости,
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
- Протокол соревнований,
- Фото,
- Отзыв детей и родителей,
- Свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Турниры и соревнования.
- Открытое занятия
- Мастер-классы

2.4. Оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за физическим развитием каждого обучающегося (Приложение №3)

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности обучающихся

2.5. Методические материалы

Особенности реализации образовательного процесса

Методы обучения: словесный, практический

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнения, стимулирование и др.

Формы организации образовательного процесса: беседа, практическое занятие, соревнования, турнир, мастер-класс.

Формы организации занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

- Практические занятия в зале, на спортивной площадке;
- Кроссовая подготовка;
- Силовая подготовка;
- Тренировочные игры, учебные игры, районные и городские соревнования;
- Подвижные игры;
- Эстафеты.

Педагогические технологии: групповое обучение, коллективное взаимообучение, разноуровневое обучение, дистанционное обучение.

Использование здоровьесберегающих технологий и др.

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная.

- 1. Вводная часть;** построение, приветствие, объяснение цели занятия – **5 мин;**
- 2. Разминка;** Задача разминки подготовить организм обучающихся к предстоящему занятию, привести функциональные системы организма к оптимальному рабочему состоянию. – **10 мин;**
- 3. Тренировочные упражнения;** Ведение мяча. Знакомство с пошаговым ведением мяча по прямой, введение подъемом стопы, внутренней и внешней частью стопы. Ведение правой и левой ногой. Ведение мяча спиной вперед. Ведение мяча между ног. Остановка мяча. - **15 мин;**
- 4. Игровая деятельность;** Включает в себя практическое выполнение объясняемого материала - **10 мин**
- 5. Заключительная часть;** подведение итогов занятия - **5 мин**

Наглядные материалы

Видео уроки:

- Футбол для всех
- Футбольные упражнения
- Система подводящих упражнений для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой
- Легкие финты для начинающих футболистов

Дидактические материалы

1. Конспект учебного занятия

Тема «Техника ведения мяча. Эстафеты»

2. Конспект учебного занятия

Тема «Удары по неподвижному и подвижному мячу.»

2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа в объединении ведется в соответствии с планом работы, целенаправленно и систематически, последовательно повышая качество проведения воспитательных занятий.

Цель: создание условий для успешного и комфортного обучения и воспитания, развития творческой и интеллектуальной деятельности, самореализации обучающихся, физически и духовно здоровой личности, позитивной самореализации всех участников (обучающихся, педагогов, родителей) образовательно-воспитательного процесса.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории

российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является

Учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации;
- получают информации об открытиях, достижениях в спорте, об исторических событиях;
- изучение биографий спортсменов, героев и защитников Отечества и т. д.
- источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

При планировании занятий учитывают возрастные особенности обучающихся, уровень их подготовки и социализации в обществе, уделяют внимание диагностике поведенческих навыков, используя педагогическое наблюдение.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия:

Соревнования - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Формы проведения воспитательных мероприятий

- конкурсno-игровые программы развивают познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают в сплочении коллектива (команды);
- спортивные соревнования направлены на развитие физических данных обучающихся, повышают мотивацию к занятиям, формируют навыки здорового

образа жизни; тренируют волевые качества личности, умения работать в коллективе.

- акции, месячники безопасности, дни экологии, флэш-мобы помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта.

В объединениях проводятся занятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма, по вопросам профилактики правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающимся в педагогической поддержке

Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, соревнований и др.

Отмечаются успехи детей.

Механизмы оценки результативности воспитательного компонента.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

Педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

Отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации,

помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий.

Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска. План составляется на учебный год. (Приложение 4)

2.7. Список литературы

Литература для педагога

1. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. г. Москва. Изд. Физкультура и спорт 1972г.
http://www.alib.ru/5_gagaeva_g_m_psihologiya_futbola_w1t3960da730f42a48095f324eecb48f385935.html
2. Лаптев А.П. Режим футболиста. г. Москва. Изд. Физкультура и спорт 1981г.
<https://books.google.ru/books>
3. Набазникова М.Я. основы управления подготовкой юных спортсменов. г. Москва. Изд. Физкультура и спорт 1982г.
<https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-podgotovkoy-yunyh-sportsmenov>
4. Правила игры в футбол. г. Москва. Изд. Физкультура и спорт 1981г.
https://www.studmed.ru/view/pravila-igry-v-futbol_becfd1b6567.html
5. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. г. Москва. Изд. Физкультура и спорт 1981г.
https://auction.ru/offer/rogalskij_n_degel_e_g_futbol_dlja_junoshej-i63262156254828.htm

Литература для обучающихся

1. [Резько И. В.](#) Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Издательство: [АСТ](#), 2015 г.
2. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра М.: Просвещение, 1999г.
<https://www.livelib.ru/book/1001588337-futbol-tvoya-igra-semjon-andreev>
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям - М.: Физкультура и спорт, 1995 https://www.studmed.ru/bogen-mm-obuchenie-dvigatelnyh-deystviyam_1af69b0de30.html

Литература для родителей

1. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболиста (2-е изд. испр. и доп.) изд. Здоровье 1984г.
https://www.alib.ru/5_lapshin_oleg_borisovich_teoriya_i_metodika_podgotovki_yunyh_futbolistov_w1t153590c8c739694e399f597fedaf075dd0ef.html
2. Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. г. Москва. Изд. Физкультура и спорт 1991г.
https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_b298f8c2aa2f5913855752c414799c96/

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

1 год обучения

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	10.09.2022г
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного гола	10.09.2022г.
5	Окончание учебного года	31.05.2023г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05.
7	Каникулы зимние	31.12.2022 - 08.01.2023,
8	Летние каникулы	28.05.2023 – 31.08.2023
9	Продолжительность учебного года (учебные часы) Первое полугодие: Второе полугодие:	36 недель 216 часов 10.09.2022 – 31.12.2022 – 16 недель 09.01.2023 – 27.05.2023 – 20 недель
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия — 45 минут
11	Входная (стартовая аттестация) Промежуточная аттестация Итоговая аттестация	21.09.-29.09.2022г. 19.01.-27.01.2023г. 21.04.-29.04. 2023г.

2 год обучения

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного гола	10.09.2022г.
5	Окончание учебного года	31.05.2023г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными

		праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05.
7	Каникулы зимние	31.12.2022 - 08.01.2023,
8	Летние каникулы	28.05.2023 – 31.08.2023
9	Продолжительность учебного года (учебные часы) Первое полугодие: Второе полугодие:	36 недель 216 часов 01.09.2022 – 29.12.2022 – 17 недель 09.01.2023 – 21.05.2023 – 19 недель
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия — 45 минут
11	Входная (стартовая аттестация) Промежуточная аттестация Итоговая аттестация	21.09.-29.09.2022г. 19.01.-27.01.2023г. 21.04.-29.04. 2023г.

3 год обучения

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного гола	10.09.2022г.
5	Окончание учебного года	31.05.2023г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05.
7	Каникулы зимние	31.12.2022 - 08.01.2023,
8	Летние каникулы	28.05.2023 – 31.08.2023
9	Продолжительность учебного года (учебные часы) Первое полугодие: Второе полугодие:	36 недель 216 часов 01.09.2022 – 29.12.2022 – 17 недель 09.01.2023 – 21.05.2023 – 19 недель
10	Регламентирование образовательного процесса	3 раза в неделю

	(режим работы объединения)	по 1 занятию Продолжительность занятия — 45 минут
11	Входная (стартовая аттестация) Промежуточная аттестация Итоговая аттестация	21.09.-29.09.2022г. 19.01.-27.01.2023г. 21.04.-29.04. 2023г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Календарно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» 1 год обучения

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
Вводное занятие. Введение в образовательную программу			2
	12.09.2022	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1
		История развития футбола в Российской Федерации и за рубежом	1
Гигиенические знания и навыки.			2
	14.09.2022	Общее понятие о гигиене	1
		Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.	1
Входной контроль. Техника безопасности при игре «Футбол» и выполнениях упражнений при ОФП			2
	16.09.2022	Входной контроль.	1
		Техника безопасности при игре «Футбол»	1
Места занятий, оборудование, инвентарь.			4
	19.09.2022	Футбольное поле для проведения занятий	1
		Уход за футбольным полем	1
	21.09.2022	Уход за футбольными мячами	1
		Требования к спортивной одежде и обуви	1
Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация за 1 полугодие. Техника безопасности.			70
	23.09.2022	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
		Общеразвивающие упражнения без предметов	1
	26.09.2022	Упражнения с предметами	1
		Упражнения с предметами	1
	28.09.2022	Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг	1
		Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг	1
	30.09.2022	Упражнения с предметами	1
		Упражнения с предметами	1
	03.10.2022	Акробатические упражнения	1
		Акробатические упражнения	1
	05.10.2022	Акробатические упражнения	1
		Акробатические упражнения	1
	07.10.2022	Упражнения в ходьбе	1
		Упражнения в ходьбе	1
	10.10.2022	Строевые упражнения: основная стойка,	1
		Строевые упражнения: построение в шеренгу	1
	12.10.2022	Упражнения на равновесие	1
		Упражнения на равновесие	1
	14.10.2022	Ходьба в различных направлениях	1
		Ходьба в различных направлениях	1
	17.10.2022	Бег в различных направлениях	1
		Бег в различных направлениях	1
	19.10.2022	Бег в различных направлениях	1

		Бег в различных направлениях	1
	21.10.2022	Бег с высоким подниманием бедра	1
		Бег с высоким подниманием бедра	1
	24.10.2022	Бег с чередованием ходьбой	1
		Бег с чередованием ходьбой	1
	26.10.2022	Лазанье по скамейке	1
		Лазанье по скамейке	1
	28.10.2022	Лазанье по скамейке	1
		Лазанье по скамейке	1
	31.10.2022	Прыжки на одной, двух ногах	1
		Прыжки на одной, двух ногах	1
	02.11.2022	Прыжки на одной, двух ногах	1
		Прыжки на одной, двух ногах	1
	07.11.2022	Подвижные игры с бегом	1
		Подвижные игры с бегом	1
	09.11.2022	Подвижные игры с бегом	1
		Подвижные игры с бегом	1
	11.11.2022	Подвижные игры с бросками и ловлей	1
		Подвижные игры с бросками и ловлей	1
	14.11.2022	Подвижные игры с бросками и ловлей	1
		Подвижные игры с бросками и ловлей	1
	16.11.2022	Подводящие элементы к спортивным играм	1
		Подводящие элементы к спортивным играм	1
	18.11.2022	Подводящие элементы к спортивным играм	1
		Подводящие элементы к спортивным играм	1
	21.11.2022	Подводящие элементы к спортивным играм	1
		Подводящие элементы к спортивным играм	1
	23.11.2022	Упражнения для мышц рук	1
		Упражнения для мышц рук	1
	25.11.2022	Упражнения для плечевого пояса	1
		Упражнения для плечевого пояса	1
	28.11.2022	Упражнения для мышц ног	1
		Упражнения для мышц ног	1
	30.11.2022	Упражнения для брюшного пресса	1
		Упражнения для брюшного пресса	1
	02.12.2022	Техника передвижения	1
		Техника передвижения	1
	05.12.2022	Промежуточная аттестация за 1 полугодие	1
		Промежуточная аттестация за 1 полугодие	1
	07.12.2022	Упоры стоя	1
		Упоры стоя	1
	09.12.2022	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
		Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	12.12.2022	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
		Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	14.12.2022	Техника безопасности	1
		Техника безопасности	1
Изучение тактики игры.			40
	16.12.2022	Маневрирование с мячом	1
		Маневрирование с мячом	1
	19.12.2022	Отработка перехвата мяча	1

		Отработка перехвата мяча	1
	21.12.2022	Организация обороны против нападения	1
		Организация обороны против нападения	1
	23.12.2022	Организация быстрого нападения	1
		Организация быстрого нападения	1
	26.12.2022	Быстрое перестроение от обороны к атаке	1
		Быстрое перестроение от обороны к атаке	1
	28.12.2022	Быстрое перестроение от обороны к атаке	1
		Быстрое перестроение от обороны к атаке	1
	30.12.2022	Отработка отбора мяча	1
		Отработка отбора мяча	1
	09.01.2023	Организация атаки при вводе мяча в игру	1
		Организация атаки при вводе мяча в игру	1
	11.01.2023	Индивидуальные действия с мячом	1
		Индивидуальные действия с мячом	1
	13.01.2023	Индивидуальные действия с мячом	1
		Индивидуальные действия с мячом	1
	16.01.2023	Использование технических приемов в игровой обстановке	1
		Использование технических приемов в игровой обстановке	1
	18.01.2023	Правильное расположение игроков в играх	1
		Правильное расположение игроков в играх	1
	20.01.2023	Индивидуальные действия без мяча	1
		Индивидуальные действия без мяча	1
	23.01.2023	Индивидуальные действия без мяча	1
		Индивидуальные действия без мяча	1
	25.01.2023	Умения ориентироваться на поле	1
		Умения ориентироваться на поле	1
	27.01.2023	Взаимодействия с партнером по команде	1
		Взаимодействия с партнером по команде	1
	30.01.2023	Умения реагировать на действия соперника	1
		Умения реагировать на действия соперника	1
	01.02.2023	Открытие для приёма мяча	1
		Открытие для приёма мяча	1
	03.02.2023	Взаимодействие в обороне	1
		Взаимодействие в обороне	1
	06.02.2023	Взаимодействие в атаке	1
		Взаимодействие в атаке	1
Изучение техники игры.			40
	08.02.2023	Остановка мяча носком	1
		Остановка мяча носком	1
	10.02.2023	Остановка мяча подошвой стопы	1
		Остановка мяча подошвой стопы	1
	13.02.2023	Остановка уходящего мяча	1
		Остановка уходящего мяча	1
	15.02.2023	Остановка приближающегося мяча	1
		Остановка приближающегося мяча	1
	17.02.2023	Ведение мяча носком	1
		Ведение мяча носком	1
	20.02.2023	Ведение мяча змейкой	1

		Ведение мяча змейкой	1
	22.02.2023	Ведение мяча по прямой	1
		Ведение мяча по прямой	1
	24.02.2023	Ведение мяча по кругу	1
		Ведение мяча по кругу	1
	27.02.2023	Удары по мячу ногой	1
		Удары по мячу ногой	1
	01.03.2023	Удары по мячу ногой	1
		Удары по мячу ногой	1
	03.03.2023	Удары по мячу головой	1
		Удары по мячу головой	1
	06.03.2023	Удары по мячу головой	1
		Удары по мячу головой	1
	10.03.2023	Короткие передачи в движении	1
		Короткие передачи в движении	1
	13.03.2023	Отработка ударов с обеих ног	1
		Отработка ударов с обеих ног	1
	15.03.2023	Игра головой с партнёром	1
		Игра головой с партнёром	1
	17.03.2023	Передача мяча под удар партнёру	1
		Передача мяча под удар партнёру	1
	20.03.2023	Поперечные передачи	1
		Поперечные передачи	1
	22.03.2023	Удар головой в прыжке	1
		Удар головой в прыжке	1
	24.03.2023	Удары по уходящему мячу	1
		Удары по уходящему мячу	1
	27.03.2023	Удары по приближающемуся мячу	1
		Удары по приближающемуся мячу	1
Специальная физическая подготовка. Промежуточная аттестация за год.			50
	29.03.2023	Упражнения с переползанием	1
		Упражнения с переползанием	1
	31.03.2023	Упражнения с пролезанием	1
		Упражнения с пролезанием	1
	03.04.2023	Упражнения с перепрыгиванием	1
		Упражнения с перепрыгиванием	1
	05.04.2023	Упражнения с кувyrками	1
		Упражнения с кувyrками	1
	07.04.2023	Упражнения с различными перемещениями	1
		Упражнения с различными перемещениями	1
	10.04.2023	Упражнения на развитие силы	1
		Упражнения на развитие силы	1
	12.04.2023	Упражнения на развитие силы. Отжимания.	1
		Упражнения на развитие силы. Отжимания.	1
	14.04.2023	Упражнения на развитие силы. Подтягивание.	1
		Упражнения на развитие силы. Подтягивание.	1
	17.04.2023	Упражнения на пресс	1
		Упражнения на пресс	1
	19.04.2023	Упражнения для развития быстроты. Рывки на 15-20 м из различных исходных положений	1
		Упражнения для развития быстроты. Рывки на 15-20 м из	1

		различных исходных положений	
	21.04.2023	Упражнения для развития быстроты. Рывки на 15-20 м боком и спиной	1
		Упражнения для развития быстроты. Рывки на 15-20 м боком и спиной	1
	24.04.2023	Стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам	1
		Стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам	1
	26.04.2023	челночный бег (3х10м, 4х9м)	1
		челночный бег (3х10м, 4х9м)	1
	28.04.2023	бег с максимальной скоростью (до 20м).	1
		бег с максимальной скоростью (до 20м).	1
	03.05.2023	Упражнения для развития гибкости, свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения	1
		Упражнения для развития гибкости, свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения	1
	05.04.2023	Упражнения для развития гибкости, полушпагаты, шпагаты	1
		Упражнения для развития гибкости полушпагаты, шпагаты	1
	08.05.2023	Упражнения для развития гибкости, Перекаты, Группировка	1
		Упражнения для развития гибкости, Перекаты, Группировка	1
	10.05.2023	Упражнения для развития гибкости, Кувырок вперед	1
		Упражнения для развития гибкости, Кувырок вперед	1
	12.05.2023	Упражнения для развития гибкости, равновесие	1
		Упражнения для развития гибкости, равновесие	1
	15.05.2023	Упражнения для развития силы. Лазанье по гимнастической стенке и канату	1
		Упражнения для развития силы. Лазанье по гимнастической стенке и канату	1
	17.05.2023	Упражнения для развития силы. Упражнения в парах с сопротивлением партнера	1
		Упражнения для развития силы. Упражнения в парах с сопротивлением партнера	1
	19.05.2023	Лазанье по горизонтальной скамье лежа на животе	1
		Лазанье по наклонной скамье	1
	22.05.2023	Упражнения для формирования у футболистов правильных движений выполняемых без мяча	1
		Упражнения для формирования у футболистов правильных движений, выполняемых без мяча	1
	24.05.2023	Прыжки вверх, толчком одной и двумя ногами	1
		Прыжки вверх, толчком одной и двумя ногами	1
	26.05.2023	Промежуточная аттестация за год	1
		Промежуточная аттестация за год	1
	Установка перед играми и разбор проведенных игр		4
	29.05.2023	Определение состава команды	1
		Определение состава команды	1
	31.05.2023	Тактический план предстоящей игры	1
		Тактический план предстоящей игры	1
	Итоговое занятие		2
	02.06.2023	Работа над ошибками и трудностями, опрос по	1

	пройденному материалу. Работа над ошибками и трудностями, опрос по пройденному материалу.	1
--	---	---

Календарно-тематическое планирование реализации дополнительной
общеобразовательной программы «Футбол» в 2 год обучения

№	Дата занятия	Тема занятия	Количество часов
1. Вводное занятие			2
	01.09.2022	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1
		Краткие исторические сведения о возникновении игры «Футбол» в России.	1
2. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим дня.			2
	03.09.2022	Гигиенические знания и навыки	1
		Навыки закаливания, режим дня.	1
3. Правила игры в футбол			2
	06.09.2022	Состав команд на поле, смена игроков (4х4, 5х5).	1
		Понятия "аут", "от ворот", "штрафной удар".	1
4. Входной контроль. Техника безопасности при игре «Футбол» и выполнениях упражнений при ОФП			2
	08.09.2022	Выполнение тестовых заданий	1
		Техника безопасности	1
5. Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация за 1 полугодие. Техника безопасности.			90
	10.09.2022	Упражнения в ходьбе	1
		Упражнения в ходьбе	1
	13.09.2022	Строевые упражнения: основная стойка,	1
		Строевые упражнения: построение в шеренгу	1
	15.09.2022	Упражнения на равновесие	1
		Упражнения на равновесие	1
	17.09.2022	Ходьба в различных направлениях	1
		Ходьба в различных направлениях	1
	20.09.2022	Бег в различных направлениях	1
		Бег в различных направлениях	1
	22.09.2022	Бег в различных направлениях	1
		Бег в различных направлениях	1
	24.09.2022	Бег с высоким подниманием бедра	1
		Бег с высоким подниманием бедра	1
	27.09.2022	Бег с чередованием ходьбой	1
		Бег с чередованием ходьбой	1
	29.09.2022	Лазанье по скамейке	1
		Лазанье по скамейке	1
	01.10.2022	Лазанье по скамейке	1
		Лазанье по скамейке	1
		Прыжки на одной, двух ногах	1
	04.10.2022	Прыжки на одной, двух ногах	1
	06.10.2022	Прыжки на одной, двух ногах	1

		Прыжки на одной, двух ногах	1
08.10.2022		Прыжки на месте и с продвижением вперед	1
		Прыжки на месте и с продвижением вперед	1
11.10.2022		Метание броски мяча	1
		Метание броски мяча	1
13.10.2022		Метание броски мяча	1
		Метание броски мяча	1
15.10.2022		Метание из различных исходных положений	1
		Метание из различных исходных положений	1
18.10.2022		ОРУ с предметами	1
		ОРУ с предметами	1
20.10.2022		ОРУ без предметов	1
		ОРУ без предметов	1
22.10.2022		Ориентировка в пространстве	1
		Ориентировка в пространстве	1
25.10.2022		Ориентировка в пространстве	1
		Ориентировка в пространстве	1
27.10.2022		Ориентировка в пространстве	1
		Ориентировка в пространстве	1
29.10.2022		Элементы акробатических упражнений	1
		Элементы акробатических упражнений	1
01.11.2022		Элементы акробатических упражнений	1
		Элементы акробатических упражнений	1
03.11.2022		Ходьба с изменением направления	1
		Ходьба с изменением направления	1
05.11.2022		Техника передвижения	1
		Техника передвижения	1
08.11.2022		Техника передвижения	1
		Техника передвижения	1
10.11.2022		Упоры стоя	1
		Упоры стоя	1
12.11.2022		Упоры стоя	1
		Упоры стоя	1
15.11.2022		Упоры лежа	1
		Упоры лежа	1
17.11.2022		Упоры лежа	1
		Упоры лежа	1
19.11.2022		Подвижные игры с бегом	1
		Подвижные игры с бегом	1
22.11.2022		Подвижные игры с бегом	1
		Подвижные игры с бегом	1
24.11.2022		Промежуточная аттестация за 1 полугодие.	1
		Техника безопасности.	1
26.11.2022		Подвижные игры с бросками и ловлей	1
		Подвижные игры с бросками и ловлей	1
29.11.2022		Подводящие элементы к спортивным играм	1
		Подводящие элементы к спортивным играм	1
01.12.2022		Подводящие элементы к спортивным играм	1
		Подводящие элементы к спортивным играм	1
03.12.2022		Подводящие элементы к спортивным играм	1
		Подводящие элементы к спортивным играм	1

	06.12.2022	Упражнения для мышц рук	1
		Упражнения для мышц рук	1
	08.12.2022	Упражнения для плечевого пояса	1
		Упражнения для плечевого пояса	1
	10.12.2022	Упражнения для мышц ног	1
		Упражнения для мышц ног	1
	13.12.2022	Упражнения для брюшного пресса	1
		Упражнения для брюшного пресса	1
	15.12.2022	Подвижные игры с бросками и ловлей	1
		Подвижные игры с бросками и ловлей	1
	17.12.2022	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
		Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	20.12.2022	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
		Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	22.12.2022	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
		Игра в футбол по упрощенным правилам	1
6. Специальная физическая подготовка			44
	24.12.2022	Упражнения с переползанием	1
		Упражнения с переползанием	1
	27.12.2022	Упражнения с пролезанием	1
		Упражнения с пролезанием	1
	29.12.2022	Упражнения с перепрыгиванием	1
		Упражнения с перепрыгиванием	1
	10.01.2023	Упражнения с кувырками	1
		Упражнения с кувырками	1
	12.01.2023	Упражнения с различными перемещениями	1
		Упражнения с различными перемещениями	1
	14.01.2023	Упражнения на развитие силы	1
		Упражнения на развитие силы	1
	17.01.2023	Упражнения на развитие силы. Отжимания.	1
		Упражнения на развитие силы. Отжимания.	1
	19.01.2023	Упражнения на развитие силы. Подтягивание.	1
		Упражнения на развитие силы. Подтягивание.	1
	21.01.2023	Упражнения на пресс	1
		Упражнения на пресс	1
	24.01.2023	Упражнения для развития быстроты. Рывки на 15-20 м из различных исходных положений	1
		Упражнения для развития быстроты.. Рывки на 15-20 м из различных исходных положений	1
	26.01.2023	Упражнения для развития быстроты. Рывки на 15-20 м боком и спиной	1
		Упражнения для развития быстроты. Рывки на 15-20 м боком и спиной	1
	28.01.2023	Стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам	1
		Стартовые рывки к мячу, с последующим ударом по воротам	1
	31.01.2023	челночный бег (3x10м, 4x9м)	1
		челночный бег (3x10м, 4x9м)	1
	02.02.2023	бег с максимальной скоростью (до 20м).	1
		бег с максимальной скоростью (до 20м).	1

		Упражнения для развития гибкости, свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения	1
04.02.2023		Упражнения для развития гибкости, свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения	1
		Упражнения для развития гибкости, полушпагаты, шпагаты	1
07.02.2023		Упражнения для развития гибкости полушпагаты, шпагаты	1
	09.02.2023	Упражнения для развития гибкости, Перекаты, Группировка	1
		Упражнения для развития гибкости, Перекаты, Группировка	1
	11.02.2023	Упражнения для развития гибкости, Кувырок вперед	1
		Упражнения для развития гибкости, Кувырок вперед	1
	14.02.2023	Упражнения для развития гибкости, равновесие	1
		Упражнения для развития гибкости, равновесие	1
	16.02.2023	Упражнения для развития силы. Лазанье по гимнастической стенке и канату	1
		Упражнения для развития силы. Лазанье по гимнастической стенке и канату	1
	18.02.2023	Упражнения для развития силы. Упражнения в парах с сопротивлением партнера	1
		Упражнения для развития силы. Упражнения в парах с сопротивлением партнера	1
	21.02.2023	Лазанье по горизонтальной скамье лежа на животе	1
		Лазанье по наклонной скамье	1
7. Техническая подготовка			36
	25.02.2023	Остановка мяча носком	1
		Остановка мяча носком	1
	28.02.2023	Остановка мяча подошвой стопы	1
		Остановка мяча подошвой стопы	1
	02.03.2023	Остановка уходящего мяча	1
		Остановка уходящего мяча	1
	04.03.2023	Остановка приближающегося мяча	1
		Остановка приближающегося мяча	1
	07.03.2023	Ведение мяча носком	1
		Ведение мяча носком	1
	09.03.2023	Ведение мяча змейкой	1
		Ведение мяча змейкой	1
	11.03.2023	Ведение мяча по прямой	1
		Ведение мяча по прямой	1
	14.03.2023	Ведение мяча по кругу	1
		Ведение мяча по кругу	1
	16.03.2023	Удары по мячу ногой	1
		Удары по мячу ногой	1
	18.03.2023	Удары по мячу ногой	1
		Удары по мячу ногой	1

	21.03.2023	Удары по мячу головой	1
		Удары по мячу головой	1
	23.03.2023	Удары по мячу головой	1
		Удары по мячу головой	1
	25.03.2023	Короткие передачи в движении	1
		Короткие передачи в движении	1
	28.03.2023	Отработка ударов с обеих ног	1
		Отработка ударов с обеих ног	1
	30.03.2023	Игра головой с партнёром	1
		Игра головой с партнёром	1
	01.04.2023	Передача мяча под удар партнёру	1
		Передача мяча под удар партнёру	1
	04.04.2023	Поперечные передачи	1
		Поперечные передачи	1
	06.04.2023	Удар головой в прыжке	1
		Удар головой в прыжке	1
8. Тактическая подготовка. Промежуточная аттестация за год			36
	08.04.2023	Индивидуальные действия с мячом	1
		Индивидуальные действия с мячом	1
	11.04.2023	Индивидуальные действия с мячом	1
		Индивидуальные действия с мячом	1
	13.04.2023	Использование технических приемов в игровой обстановке	1
		Использование технических приемов в игровой обстановке	1
	15.04.2023	Правильное расположение игроков в играх	1
		Правильное расположение игроков в играх	1
	18.04.2023	Индивидуальные действия без мяча	1
		Индивидуальные действия без мяча	1
	20.04.2023	Индивидуальные действия без мяча	1
		Индивидуальные действия без мяча	1
	22.04.2023	Умения ориентироваться на поле	1
		Умения ориентироваться на поле	1
	25.04.2023	Взаимодействия с партнером по команде	1
		Взаимодействия с партнером по команде	1
	27.04.2023	Умения реагировать на действия соперника	1
		Умения реагировать на действия соперника	1
	29.04.2023	Открывание для приёма мяча	1
		Открывание для приёма мяча	1
	02.05.2023	Отработка перехвата мяча	1
		Отработка перехвата мяча	1
	04.05.2023	Организация обороны против нападения	1
		Организация обороны против нападения	1
	06.05.2023	Организация быстрого нападения	1
		Организация быстрого нападения	1
	11.05.2023	Быстрое перестроение от обороны к атаке	1
		Быстрое перестроение от обороны к атаке	1
	13.05.2023	Быстрое перестроение от обороны к атаке	1
		Быстрое перестроение от обороны к атаке	1
	16.05.2023	Отработка отбора мяча	1
		Отработка отбора мяча	1

	18.05.2023	Организация атаки при вводе мяча в игру	1
		Организация атаки при вводе мяча в игру	1
	20.05.2023	Итоговая аттестация за год	1
		Итоговая аттестация за год	1
9. Итоговое занятие.			2
	23.05.2023	Работа над ошибками и трудностями, опрос по пройденному материалу.	1
		Работа над ошибками и трудностями, опрос по пройденному материалу.	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Оценочные материалы.

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Виды испытаний (тесты)	1год обуч.			2год обуч.			3год обуч.		
Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5
По ОФП									
1. Бег 30 м/сек	5.4	5.3	5.2	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
2. Бег 300 м/сек	62.0	61.0	60.0	61.0	60.0	59.0	59.0	58.0	57.0
3. Прыжок в длину с / м / см	170	180	190	180	190	200	195	200	205
4.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	3	4	5	4	5	6
По спец. физ. подготовке									
1. Бег 30 м с ведением мяча / сек	6.6	6.5	6.4	6.4	6.3	6.2	6.2	6.1	6.0
2. Удар по мячу на дальность (сумма лев. пр.н.)							35	40	45
3. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	4	5	6	5	6	7	6	7	8
4. Жонглирование мячом (количество раз)	6	7	8	8	9	10	10	11	12

Информационно – методическое обеспечение

№	Тема раздела	Формы занятий	Приёмы и методы организаци и образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	беседа	групповой	Инструкции по охране труда	ДВД-проектор	зачет

	безопасности на занятиях. Введение в образовательную программу					
2	Сведения о строении и функциях организма человека	лекция	групповой	Методическая литература	проектор	зачет
3	Общая физическая подготовка.	тренировка	Поточный, повторный	Картотека тренировочных занятий	Фишки, барьеры, мячи, маты	нормативы
4	Изучение и совершенствование техники игры	тренировка	Поточный, повторный	Картотека тренировочных занятий	Фишки, мячи, ворота	нормативы
5	Изучение и совершенствование тактики игры	тренировка, лекция	Индивидуальный, групповой	Картотека тренировочных занятий	Фишки, мячи, ворота	
6	Специальная физическая подготовка	тренировка	Поточный, повторный	Картотека тренировочных занятий	Фишки, барьеры, мячи, маты	нормативы
7	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Рассказ, беседа	групповой	видеозапись	проектор	Результат игры
8	Психологическая подготовка футболиста	беседа	индивидуальный	тесты	ноутбук	Результаты анкетирования. Тестирование
9	Правила игры	Рассказ, показ	групповой	видеозапись	проектор	зачет
10	Организация и проведение соревнований	лекция	групповой	Таблицы Бергера	ноутбук	Сетки соревнований
11	Учебные и тренировочные игры	игра	соревновательный	видеозапись	видеокамера, проектор	Результат игры
12	Текущие и контрольные испытания	тренировка	поточный	Картотека нормативов	Секундомер, рулетка	Результаты нормативов Тестирование
13	Турниры и соревнования	игра	соревновательный	видеозапись	Видеокамера, проектор	Занятое место

Вопросы

1 год обучения

1. Какие упражнения с предметами вы знаете? Со скакалкой, с обручем, с мячом)
2. Какие виды ударов по мячу вы знаете? (ногой, головой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы)
3. Какие виды остановки мяча вы знаете? (ногой, грудью, головой)
4. Какие специальные упражнения развивают быстроту? (челночный бег, ускорение)
5. Какие специальные упражнения развивают ловкость? (кувырки, вращения во круг себя)
6. Какие специальные упражнения развивают выносливость? (приседания, кросс)
7. Какие виды турниров вы знаете? (кубок, турнир, соревнования)
8. Учебная игра – это....(закрепление пройденного ранее материала на занятии)
9. Тренировочная игра – это(подготовка к соревнованиям)
10. Функция «защитника» (разрушать атакующие действия противника)

Оценивание:

За каждый правильный ответ 1 балл

9-10 баллов – «отлично»

6, 7, 8 баллов – «хорошо»

5, 4, 3 балла – «удовлетворительно»

Менее 3 баллов – «неудовлетворительно»

2 год обучения

Вопросы

1. Виды технических приемов? (Прием мяча, удары, финты)
2. Виды ситуаций (стандартная, нестандартная)
3. Виды тактики (в обороне, в атаке)
4. Схемы расположения игроков (оборонительная, атакующая)
5. Методы к подготовке к игре (тактические и психологические)
6. Что такое «психологическая подготовка» к игре? (внутренний настрой на игру)
7. Виды соревнований (кубок, турнир, соревнования)
8. Система проведения соревнований (круговая, олимпийская)
9. Требования для участия в соревнованиях (возрастные ограничения, мед. Допуск)
10. Какие виды паса вы знаете? (нижний, верховой)

Оценивание:

За каждый правильный ответ 1 балл

9-10 баллов – «отлично»

6, 7, 8 баллов – «хорошо»

5, 4, 3 балла – «удовлетворительно»

Менее 3 баллов – «неудовлетворительно»

3 год обучения

Вопросы

1. Учебная игра - это ... (закрепление пройденного ранее материала на занятии)
2. Тренировочная игра – это (подготовка к соревнованиям)
3. Что такое специальная подготовка футболиста? (развитие выносливости, ловкости, скорости)
4. Что такое общефизическая подготовка футболиста? (гармоничное развитие тела)
5. Какие варианты тактики вы знаете? (в нападении, в обороне)
6. Какие виды паса вы знаете? (внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы,

подъемом стопы))

7. «Угловой удар» - это....(это ввод мяча в игру с угла площадки)
8. «Пенальти» - это....(это штрафной удар за нарушение в зоне противника)
9. «Штрафной удар» - это....(удар за нарушение правил)
10. «Красная карточка» - это....(удаление за грубое нарушение правил)

Оценивание:

За каждый правильный ответ 1 балл

9-10 баллов – «отлично»

6, 7, 8 баллов – «хорошо»

5, 4, 3 балла – «удовлетворительно»

Менее 3 баллов – «неудовлетворительно»

Воспитательная работа
План воспитательной деятельности
На 2022-2023 учебный год

Исходя из анализа работы за 2020-2021 учебный год и выявленных проблем, цель воспитательной работы в новом 2021-2022 учебном году была сформулирована следующим образом:

Цель: развитие гармоничной и социально-адаптированной личности средствами флорбола. Подготовка всесторонне развитых спортсменов. Воспитание мотивации к спортивным достижениям, стойкости и воли, заинтересованности в развитии собственной физической, культуры.

Основные задачи работы с группами: развитие индивидуальных физических данных, способствующих освоению специальных технических приемов, обучение технике флорбола, подготовка и участие в соревнованиях спортсмена.

1. Анализ эффективности поставленных задач в планировании воспитательной работы в прошедшем учебном году.

Воспитательные задачи, поставленные в начале прошлого учебного года, являются целесообразными, так как они способствуют воспитанию всесторонне развитой личности.

Основные направления, методы и средства воспитательной работы.

Основными направлениями воспитательной работы являются: выявление психофизических особенностей ребёнка, его интересов и возможностей, степени овладения различными технико-тактическими действиями в флорболе.

Методами и средствами воспитательной работы являются: наглядный, игровой, словесный, аналитический, круговой и целостный методы воспитания быстроты ученика, развитие его скоростных качеств, развитие быстроты отдельных движений и ударов в целом.

За прошедший год были проведены тематические беседы во всех группах. «Гигиенические знания и навыки в флорболе», «Воспитание чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи», «Культура поведения в общественных местах». А также внеплановые беседы: «Взаимосвязь спорта и здоровья», «Сохранность природы». «О спорте и знаменитых мастерах флорбола РФ», «Оказание первой помощи бойцу на татами». А также внеплановые беседы: «Уважение и помощь пожилым людям», «Успеваемость в школе». «Воспитание чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи», «Уважение на занятиях».

Внеплановые беседы: «Поведение на улицах», «Обстановка в стране».

Данные мероприятия носили различную тематику и были направлены

на воспитание всесторонне развитой личности.

В течение учебного года проводились мероприятия (по каждой группе и общие) по гражданско-патриотическому воспитанию: «Символы России», проведении зарницы. Эстетическому воспитанию: работа над проектом «О спорт ты Мир - Флорбол». Экологическому воспитанию: видео урок «Зеленый рюкзак», конкурс стихов «Береги свой край». Нравственному воспитанию: работа над проектом «Настоящие истории о наших земляках ветеранах ВОВ. Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни: Конкурс «Народная мудрость». Мероприятия по трудовому воспитанию: «Чистый спортзал».

Кроме того, проводились беседы по правилам дорожного движения: «По дороге в школу», «На наших улицах и дорогах»; безопасности жизнедеятельности детей: «Предметы, требующие осторожного обращения»; нарушениям техники безопасности в быту: нарисовать рисунок.

Исходя из вышесказанного, поставленные в прошедшем учебном году задачи перед коллективом обучающихся, можно считать выполненными.

2. Анализ развития обучающихся объединения

1) На воспитанность учащихся, их нравственно-эстетическое, интеллектуальное и физическое развитие повлияли тематические беседы, направленные на нравственное развитие личности, посещение музея, встреча с ветеранами ВОВ, различного рода конкурсы, эстафеты, игры, соревнования.

2) Уровень воспитанности учащихся по сравнению с началом учебного года немного повысился.

3) Проводилось анкетирование среди выпускников групп на выявление интересов к выбору будущей профессии;

4) У некоторых детей наблюдается умение анализировать собственные поступки и формулировать их мотивацию. Они ответственны и на них можно положиться;

5) Есть такие учащиеся, которые систематически посещают тренировки, принимают активное участие в урочной и внеурочной деятельности, всегда доводят начатое дело до конца.

6) В группах нет таких учащихся, которые агрессивно воспринимают критику со стороны, как тренера, так и своих сверстников, которые не признают своих ошибок и не реагируют на замечания окружающих;

3. Анализ диагностики социальной ситуации развития обучающихся

1) На воспитанность учащихся, их нравственно-эстетическое, интеллектуальное и физическое развитие повлияли тематические беседы, направленные на нравственное развитие личности, посещение музея, встреча с ветеранами ВОВ, различного рода конкурсы, эстафеты, игры, соревнования.

2) Уровень воспитанности учащихся по сравнению с началом учебного года немного повысился.

3) Проводилось анкетирование среди выпускников групп на выявление интересов к выбору будущей профессии;

4) У некоторых детей наблюдается умение анализировать собственные

поступки и формулировать их мотивацию. Они ответственны и на них можно положиться;

5) Есть такие учащиеся, которые систематически посещают тренировки, принимают активное участие в урочной и внеурочной деятельности, всегда доводят начатое дело до конца.

6) В группах нет таких учащихся, которые агрессивно воспринимают критику со стороны, как тренера, так и своих сверстников, которые не признают своих ошибок и не реагируют на замечания окружающих;

Большинство учащихся группы активно контактируют с окружающим их социумом: учащимися школы, учителями, педагогами, учащимися из других групп и объединений. У них сформированы ценностные ориентации, они позитивно относятся к людям, труду, учёбе в школе, тренировкам.

4. Анализ развития коллектива объединения.

1) Характеристика коллектива групп:

- посещение в группах постоянное;
- дети взаимосвязаны между собой, как единое целое;
- лидеры в группах имеются, которые в силу своей сообразительности помогают в тренировках;
- дети стали более сплочёнными внутри коллектива;
- многие дети принимают активное участие в общественной деятельности группы и школы;
- отношения с тренером-преподавателем строятся на уважении, доверии, дружбе. В школе все дети относятся с большим уважением к учителям;
- количество детей, вовлечённых в жизнедеятельность группы (школы), постоянно участвующих в творческих делах группы, анализе и планировании дел – 20 человек (60%).

2) Проблем по формированию и сплочению коллектива нет.

Считаю, что дети в группах добрые, вежливые, никогда не отказывают в помощи друг другу.

5. Анализ организации воспитательного процесса в группах и эффективности воспитательной работы педагога

Наибольший интерес учащихся в прошедшем учебном году вызвали следующие мероприятия: просмотр видео чемпионатов по флорболу, проведение спортивных эстафет, просмотр и обсуждение художественных фильмов о знаменитых мастерах флорбола.

6. Анализ участия учащихся групп в жизнедеятельности ЦРТДиЮ.

1) Участие детей в мероприятиях Центра:

- несколько детей проявляют интерес в подготовке и проведении мероприятий Центра;
- Примерно 20 детей являются задействованными в мероприятиях Центра таких, как зарницы, эстафеты, творческие мероприятия, спортивные состязания.

Считаю, что необходимо больше детей вовлекать и привлекать к жизнедеятельности Центра и группы.

7. Анализ педагогического взаимодействия с семьями обучающихся и с родительским активом (комитетом)

1) В течение учебного года проводилось родительские собрания по вайберу в режиме онлайн. Тема собраний – «Обсуждение и ознакомление родителей с результатами тренировок и соревнований», «Развитие материально-технической базы объединения». Примерно 80% родителей активно принимали участие;

2) Многие родители оказывают влияние на воспитательный процесс группы;

3) Практически все родители идут на контакт с педагогом, интересуются жизнью ЦРТДиЮ и группы, участвуют в различных мероприятиях совместно со своими детьми, помогают ли в организации и проведении групповых и общешкольных мероприятиях.

Считаю, что в работе с родителями следует организовывать и проводить больше совместных мероприятий и вовлекать в жизнь ЦРТДиЮ и группы.

Вывод.

Исходя из анализа воспитательной работы в 2020-2021 учебном году, учитывая весь отрицательный и положительный опыт работы в следующем учебном году необходимо сделать упор на создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей.

Считаю необходимым поставить цели и задачи работы в предстоящем учебном году:

Цели и задачи на новый учебный год: совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

- Продолжить создавать условия для успешного развития всесторонне развитой личности;
- Совершенствование системы воспитательной работы в группах;
- Приобщение учащихся к ведущим ценностям своего народа, к его национальной культуре, языку, традициям и обычаям;
- Продолжить работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, привитие им навыков здорового образа жизни, на профилактику гигиены;
- Продолжить работу по поддержке самостоятельности у детей через развитие органов самоуправления в группах.

Планирование воспитательной деятельности на 2022-2023 учебный год

3.2. Цели и задачи на новый учебный год

- создание условий для достижения обучающимися необходимого социального опыта
- создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

3.3. План-сетка воспитательных мероприятий на год

Направление/ месяц	Физкультурно-спортивное	Гражданско-патриотическое воспитание	Художественно-эстетическое	Нравственное	Трудовое экологическое
сентябрь	Туристический слет Соревнования: фигурное вождение на велосипеде, на роликах, гонки на самокатах			«Безопасный путь в МБУДО ЦРТДиЮ «Победа» (ПДД)	
октябрь		Беседа «Безопасная жизнь в мегаполисе»	Выставка «Мир моими глазами»	Концерт ко Дню пожилого человека	
ноябрь		Викторина «Мир детей в пространстве мира взрослых»	Концерт, посвященный Дню матери	Игра «ЗОЖ».	
Декабрь		Беседа «По следам потерянного дорожного знака»	Новогодний спектакль - представление «Новогодний бал»		Акция «Покормите птиц зимой»
Январь	Соревнование на коньках, на лыжах		Массовое гуляние на льду «Раз в крещенский вечерок»		
Февраль	Спортивная игра «Зарница» с обучающимися физкультурно-спортивной	Разбор ситуаций «Конфликты и взаимопонимание»	Массовое гуляние «Широкая Масленица»		

	направленно сти				
Март		Беседа «Береги свою жизнь! (опасности на дорогах)»	Торжественны й концерт, посвященный Международн ому дню 8 Марта.		
Апрель	Беседа «Питание и спорт» Товарищеск ие встречи по футболу, волейболу среди обучающихс я спортивных объединений		Торжественны й концерт, посвященный присоединени ю Крыма к России «Крымская весна»		
Май	Соревновани я по ОФП Кросс, посвященны й Дню Победы		Тематическое мероприятие «День Победы» Отчетный концерт творческих объединений Центра		

3.4 План работы на каникулы (зимние, летние)

Дата, время проведения	Название мероприятия	Место проведения	Ответственные	Результат
28-30.12.2022	Катание на коньках	Хоккейный корт СОШ № 21	Филиппов Е.В	Научить кататься на коньках 20% обучающихся
01.06 по 20.07.2022	Турнир по Футболу «Кожаный мяч»	Стадион им. Д. В. Колющенко	Филиппов Е.В	Занять призовые места.

3.5 Работа с родителями

Дата проведения	Тема собрания	Задачи	Форма проведения
25.09.2022	Родительские собрания «Ответственность родителей за обучение ребенка правилам дорожной	Познакомить родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы объединения и результатами деятельности педагогического коллектива	Лекторий

	безопасности»	по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. • Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни. • Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.	
24.12.2022	Родительские собрания по итогам первого полугодия	• Развить у родителей интерес к участию в совместных с детьми родительских собраниях; • Способствовать формированию у родителей интереса к делам объединения и взаимоотношениям в коллективе учащихся;	Лекторий
25.05.2023	Итоговые родительские собрания на тему «Организация летнего отдыха детей»	• Развить у родителей интерес к участию в совместных с детьми родительских собраниях; • Способствовать формированию у родителей интереса к делам объединения и взаимоотношениям в коллективе учащихся; • Познакомить родителей учащихся с результатами их учебной и общественной деятельности; • Способствовать сближению взрослых и детей, формированию положительных эмоций.	Собрание

Дидактические материалы

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «**Центр развития творчества детей и юношества «Победа» г. Челябинска**»
(МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска)»
Героев Танкограда, 23, Челябинск, 454081
Тел./факс (351) 772-09-38. E-mail: ZRTDU_chel@mail.ru

Конспект учебного занятия

Тема «Техника ведения мяча. Эстафеты»
Объединение « Футбол »

Педагог дополнительного образования

Филиппов Евгений Владимирович

План-конспект открытого занятия

Тема: Техника ведения мяча. Эстафеты

Группа: 21

Время проведения: 12.04.2021, 16.30

Количество обучающихся: 12 чел.

Тип занятия: Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности

Цель: Создание условий для формирования опыта соревновательной деятельности обучающихся

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать двигательные умения и навыки обучающихся;
- совершенствовать технику ведения мяча разными способами.
- способствовать приобретению соревновательного опыта учащихся.

Развивающие:

- развивать скорость, силу, выносливость, координацию движений;
- способствовать развитию интереса к спорту и физической культуре.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, формировать умение работать в команде;
- воспитывать ответственность, терпение и целеустремленность;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение:

Сигнальные фишки, мячи.

Формы организации познавательной деятельности учащихся.

Фронтальная, групповая

Методы:

Здоровьесберегающие технологии: Применяются на занятии при выборе содержания занятия с учетом возрастных и физических возможностей обучающихся, выборе оптимального двигательного режима в процессе выполнения обучающимися физических упражнений и заданий, выборе формы проведения занятия, использование на занятии подвижных игр, как средств здоровьесберегающих технологий.

Технология сотрудничества: На учебном занятии применяется командно-игровая форма организации учебной деятельности учащихся. При такой форме организации учебного занятия у обучающихся воспитывается чувство взаимной требовательности и ответственности за результаты, формируются навыки командного взаимодействия, навыки взаимопомощи и поддержки.

Игровой метод: Используется в процессе учебного занятия для комплексного совершенствования двигательных навыков, физических качеств, развития личностных качеств обучающихся.

Состязательный метод: Применяется в ходе учебного состязания в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной подготовки, но требующих психической мобилизации (например, состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движения или необычных сочетаний освоенных ранее элементов).

Ожидаемые результаты:

Должны знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений с мячом;
- виды физических упражнений для развития скорости, силы, выносливости, координации движений;
- технику выполнения физических упражнений.

Должны уметь:

- взаимодействовать в команде;

- выполнять новые формы движения с мячом или необычные сочетания освоенных ранее элементов в процессе соревновательной деятельности.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Приёмы деятельности педагога	Время (мин)
Организационный:	Здравствуйте ребята. Капитан команды, кто сегодня отсутствует на занятии? Все готовы к занятию? В шеренгу становись!	Педагог приветствует обучающихся, отмечает отсутствующих. Проверяет готовность обучающихся к занятию.	2 мин
Подготовительный :	Тема занятия: «Подвижные игры и эстафеты» Вы все знаете, что в марте в городе Красноярск прошли Всемирные студенческие зимние игры «Универсиада – 2019». Наше сегодняшнее занятие будет проходить в форме Универсиады по ОФП. Цель нашего занятия: Отработать навыки взаимодействия в команде Мотивация: Футбол –командная игра. Грамотное взаимодействие с партнером и командное взаимодействие- путь к достижению победы в соревнованиях.	Педагог сообщает обучающимся тему занятия, цель и план занятия. Мотивирует обучающихся. Капитан команды проводит разминку, педагог контролирует	8 мин

	Перед началом Универсиады проведем разминку, чтобы подготовить организм к основным упражнениям. Разминка: Разминка: -строевые упражнения: повороты на месте; -разновидности ходьбы: на носках, на пятках, перекат с пятки на носок, в полу приседе, в полном приседе. -бег в медленном темпе. -перестроение в круг. Выполнение комплекса упражнений 1.и.п.-о.с. 1-4-вращение головой вправо, влево; повороты головой; 2.и.п.-о.с. руки вниз 1-руки вверх правая нога на носок 2-и.п. 3-тоже с левой ноги 3.и.п.-о.с. 1-2-отведение согнутых рук в сторону 3-4- прямых 4.и.п.- руки к плечам 1-4- вращение вперед 5-8-назад 5.и.п.-прав.рука вверх, левая вниз 1-2-отводим руки назад 3-4-смена рук 6.и.п.-тоже 1-2-наклон вперед 3-4-наклон назад 7.и.п.-о.с. 1-4-вращение туловища вправо 5-8-влево; 8.и.п.-о.с. 1-4- наклон вперед руками коснуться пола 9.и.п.-о.с. 1-руки вперед присед 2-и.п. 10.и.п.-о.с. 1-3-выпад правой 4-и.п. 5-7-левой 8-и.п. 11.о.с. 1-мах правой		
--	--	--	--

	2-мах левой		
Основной:	Сегодня мы проводим Универсиаду. По традиции каждый спортсмен даёт клятву чести, он поднимает правую руку и говорит слова торжественной клятвы. -Во имя чести и славы спортивной! -Бороться клянёмся достойно, красиво. -Чтить судей, соперников, честно сражаться! -Чтоб славы спортивной достойным остаться... Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся! Обучающиеся делятся на команды. Проводятся эстафеты (техника ведения мяча). 1. Слалом Ведение мяча змейкой. 2. Хоккей Ведение мяча вокруг фишек. 3. Фигурное катание Ведение мяча спиной и лицом вперед. 4. Биатлон Ведение мяча с ударами по воротам 5. Лыжи Прямой бег на скорость. 6. Керлинг Преодоление дистанции передачами мяча партнеру. 7. Командный бег. Стартует и финиширует вся команда.	Капитан команды зачитывает слова клятвы, обучающиеся повторяют Педагог дает команду разделиться на команды Арбитр (педагог) объясняет правила соревнований, объясняет правила выполнения заданий, озвучивает критерии определения победителей. Контролирует правильность выполнения заданий, определяет после каждого задания команду-победителя. Судья подсчитывает очки	25 мин

Контрольный	Награждение команд – участников. Задания для расслабления и успокоения организма.	Судья оглашает итоги Универсиады, проводит награждение победителей. Педагог дает задание на выполнение упражнений на расслабление	7 мин
Заключительный	Самооценка деятельности обучающимися. Общий анализ деятельности обучающихся на занятии.	Обучающиеся с педагогом подводят итоги занятия.	3 мин

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
**«Центр развития творчества детей и юношества «Победа» г.
Челябинска»**

(МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа»г. Челябинска»)
Героев Танкограда, 23, Челябинск, 454081
Тел./факс (351) 772-09-38. E-mail: ZRTDU_chel@mail.ru

Конспект учебного занятия

Тема «Удары по неподвижному и подвижному мячу.»
Объединение « Футбол »

Педагог дополнительного образования

Филиппов Евгений Владимирович

Челябинск 2020г

План-конспект открытого занятия

Тема: Удары по неподвижному и подвижному мячу.

Группа: 21

Время проведения: 22.03.2020, 16.00

Количество обучающихся: 12 чел.

Тип занятия: Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности

Цель: Создание условий для формирования технической подготовке обучающихся

Задачи:

Образовательные:

- познакомить воспитанников с разнообразными способами ударов по мячу
- способствовать приобретению соревновательного опыта учащихся.

Развивающие:

- развивать скорость, силу, выносливость, координацию движений;
- способствовать развитию интереса к спорту и физической культуре.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, формировать умение работать в команде;
- воспитывать ответственность, терпение и целеустремленность;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение:

Сигнальные фишки, мячи.

Формы организации познавательной деятельности учащихся.

Фронтальная, групповая

Методы:

Здоровьесберегающие технологии: Применяются на занятии при выборе содержания занятия с учетом возрастных и физических возможностей обучающихся, выборе оптимального двигательного режима в процессе выполнения обучающимися физических упражнений и заданий, выборе формы проведения занятия, использование на занятии подвижных игр, как средств здоровьесберегающих технологий.

Технология сотрудничества: На учебном занятии применяется командно-игровая форма организации учебной деятельности учащихся. При такой форме организации учебного занятия у обучающихся воспитывается чувство взаимной требовательности и ответственности за результаты, формируются навыки командного взаимодействия, навыки взаимопомощи и поддержки.

Игровой метод: Используется в процессе учебного занятия для комплексного совершенствования двигательных навыков, физических качеств, развития личностных качеств обучающихся.

Состязательный метод: Применяется в ходе учебного состязание в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной подготовки, но требующих психической мобилизации (например, состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движения или необычных сочетаний освоенных ранее элементов).

Ожидаемые результаты:

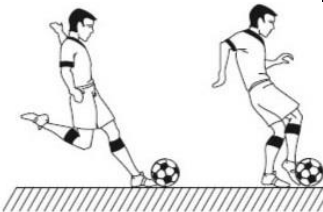
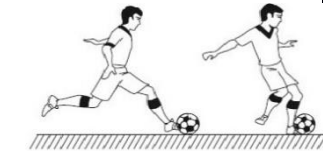
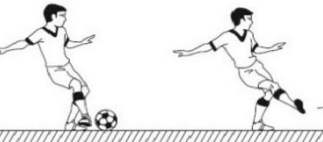
Должны знать:

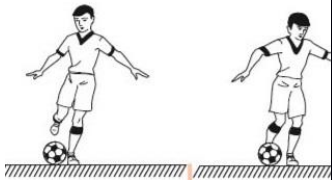
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- виды упражнений для совершенствования техники удара по мячу.

Должны уметь:

- взаимодействовать в команде;
- выполнять удары по мячу разными способами

Части урока	Содержание урока	Время (мин)	Приёмы деятельности педагога
вводно-подготовительная	Здравствуйте ребята. 1. Построение, приветствие, расчет по порядку номеров. Цель нашего занятия: Отработать навыки ударов по мячу разными способами Мотивация: Правильное выполнения ударов по мячу- путь к достижению победы в соревнованиях.	5 мин	Педагог приветствует обучающихся, отмечает отсутствующих. Проверяет готовность обучающихся к занятию. Педагог сообщает обучающимся тему занятия, цель и план занятия. Мотивирует обучающихся.
	2. Организационный момент: -бег в среднем темпе, -бег приставными шагами правым, левым боком, -бег спиной вперед. -бег с ускорением -обще развивающие упражнения: И.п руки на поясе. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. И.п руки перед грудью. Рывки руками 1-2.перед собой 3-4 в	5 мин	Капитан команды проводит разминку, педагог контролирует

	стороны И.п руки за голову. Повороты вправо,левую стороны. И.п руки на поясе. Наклоны туловища 1-вправо,2-влево,3-вперед,4-назад		
Основная	При ударе внутренней стороной стопы мяч летит прямо, потому что сила удара по мячу большая, но он летит значительно ниже, чем при других ударах. Удар по мячу верхней стороной подъема стопы. Этот удар применяется с любой части площадки. Размах ноги, ударяющей мяч, большой. Колено упирающейся о мяч ноги слегка сгибается и ставится с внешней стороны мяча. Масса тела переносится на опорную ногу. Удар производится быстрым движением голени. Удар внутренней стороной стопы выполняется следующим образом (рис). Поставьте опорную ногу на расстоянии примерно 10–15 см сзади и сбоку от мяча. Опорная нога должна быть немного согнута в колене, а ее носок – немного повернут внутрь. Что касается бьющей ноги, то ее стопа должна быть повернута к мячу внутренней стороной (которой и должен быть нанесен удар) под прямым углом. Вам будет проще, если в момент удара туловище наклонить немного вперед. Удар по мячу внешней стороной	10мин 10 мин	Педагог объясняет и показывает правильность исполнения ударов по мячу. Педагог следит за правильным выполнением упражнения.   

	стопы, поставьте опорную ногу на расстоянии примерно 10–15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую ногу перед самым ударом поверните носком внутрь (рис). В момент удара бьющая нога вступает в контакт с нижней частью мяча. При этом нога должна быть напряжена в голеностопном суставе, а тело немного наклонено вперед. Подводящие упражнения: 1) удары по мячу с места, 2) удары по движущемуся мячу от игрока, 3) удары по движущемуся мячу в сторону игрока, Игра по правилам.	10мин	
--	---	-------	---

Информационно-методическое обеспечение

№	Тема раздела	Формы занятий	Приёмы и методы организаци и образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Введение в образовательную программу	беседа	групповой	Инструкции по охране труда	Проектор	зачет
2	Сведения о строении и функциях организма человека	лекция	групповой	Методическая литература	проектор	зачет
3	Общая физическая подготовка.	тренировка	Поточный, повторный	Картотека тренировочных занятий	Фишки, барьеры, мячи, маты	нормативы
4	Изучение и совершенствование техники игры	тренировка	Поточный, повторный	Картотека тренировочных занятий	Фишки, мячи, ворота	нормативы
5	Изучение и совершенствование тактики игры	тренировка, лекция	Индивидуальный, групповой	Картотека тренировочных занятий	Фишки, мячи, ворота	
6	Специальная физическая подготовка	тренировка	Поточный, повторный	Картотека тренировочных занятий	Фишки, барьеры, мячи, маты	нормативы
7	Установка перед играми и разбор проведенных игр	Рассказ, беседа	групповой	видеозапись	проектор	Результат игры
8	Психологическая подготовка футболиста	беседа	индивидуальный	тесты	ноутбук	Результаты анкетирования
9	Правила игры	Рассказ, показ	групповой	видеозапись	Двд-проектор	зачет
10	Организация и проведение соревнований	Интерактивная лекция	групповой	Таблицы Бергера	ноутбук	Сетки соревнований
11	Учебные и	игра	соревновате	видеозапись	видеокамера	Результат

	тренировочные игры		льный		проектор	игры
12	Текущие и контрольные испытания	тренировка	поточный	Картотека нормативов	Секундомер, рулетка	Результаты нормативов
13	Турниры и соревнования	игра	соревновате льный	видеозапись	Видеокамера, проектор	Занятое место

Классификация техники передвижения

Длина беговых шагов у спринтера равна 2,3 - 2,5 м, у взрослых футболистов в среднем - 1,30 - 1,50 м. Частота шагов у спринтеров равна 4,3 - 4,8 шага в секунду. У футболистов частота несколько выше и составляет 5,1 - 5,5 шага в секунду. При этом менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом при меняется для изменения направления движения, при рынках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки.

Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка.

Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на

одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки.

Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты.

При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Техника полевого игрока

Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом.

Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения, анализ которой дан выше.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Функции игроков определяет только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Удары по мячу

Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Классификация ударов дана на рис. 3.

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от

соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

Классификация ударов по мячу

Удары по мячу ногой

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема,

носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага, после заднего толчка выполняется очень важная подфаза замаха ударной ногой. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы также растягиваются и участвуют в последующем сгибании. Все это позволяет развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра (“парадокс Чхаидзе”). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения (mv) со звена с большой массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа) (относительный вес бедра у мужчин составляет 0,1221, голени - 0,04665,

стопы - 0,0146 (по Н.А.Бернштейну)), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах.

Превращение ноги в “жесткий рычаг” позволяет увеличить массу ударяющего звена.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Фазы деформации и восстановления формы длятся около - 0,008 - 0,013 с. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы (F) и времени ее действия (t). Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе

с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы (F_t) и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой.

Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

Особенности траектории полета мяча

Для основных способов ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполнения: прямой и резаный.

При прямом ударе направление ударного импульса проходит через ОЦТ мяча или в непосредственной близости от него. Для выполнения резаного удара необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от ОЦТ мяча.

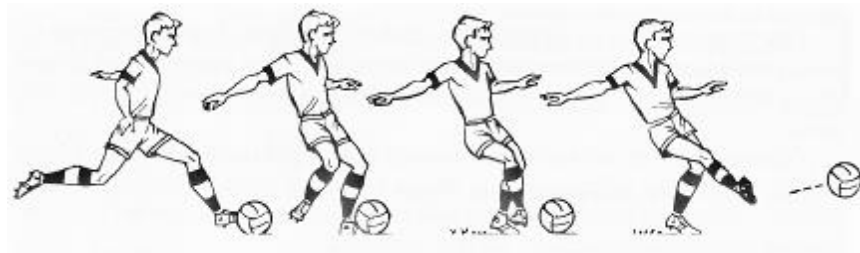
Прямой удар практически возможен всеми указанными выше способами. Он несколько затруднен при ударе внешней частью подъема. Резаный удар наиболее эффективно выполняется внутренней стороной стопы, внутренней и особенно внешней частью подъема.

Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости. Если место приложения силы приходится ниже горизонтальной оси, то изменяется угол вылета мяча.

Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах. В этом случае направление удара не проходит через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе “подсечкой”), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом).

Если мяч летит не вращаясь или незначительно вращаясь, то сопротивление воздуха на его внешних плоскостях будет одинаковым. Сильно вращающийся в полете мяч встречает сопротивление воздуха, и на его поверхности создается избыточное давление, а на противоположной стороне образуется разреженная воздушная среда.

Избыточное давление вызывает значительное изменение первоначальной траектории



Удар внутренней стороной стопы

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 5). Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



Рис. 5. Удар внутренней частью подъема

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис.6).

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.



Рис. 6. Удар средней частью подъема

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис.7).



Удар внешней частью подъема

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.

При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят.

Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

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

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. Рабочую фазу — удар — выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле.

Одним из вариантов является удар пяткой “секретно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

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

Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами

Удары по катящемуся мячу. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу.

Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча.

Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полулета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности.

Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам (рис. 8).

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

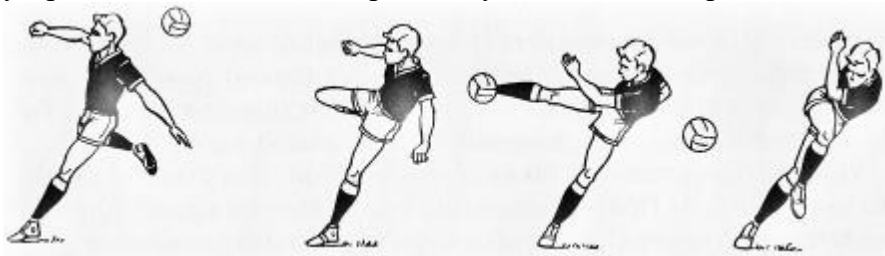


Рис. 8. Удар с поворотом

Удар через себя выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячам, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад.

Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу.

Опорная нога выставляется с пятки вперед. движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед – вверх - назад. В это время происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, необходимо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому служит также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад.

для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке “ножницами” (рис. 9).



Рис. 9. Удар через себя

Удар с полуката обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис.10). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Это особенно важно, если опорная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по трудно достигаемому мячу.

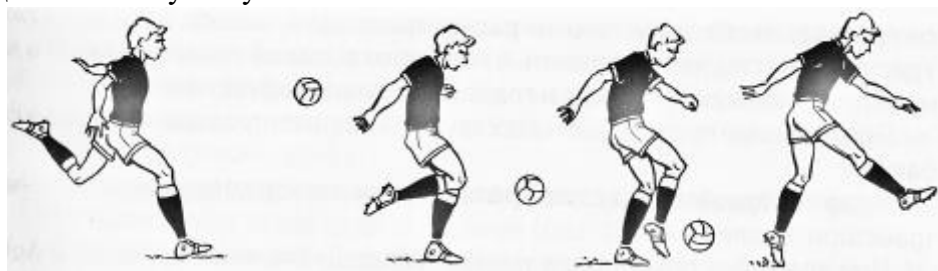


Рис. 10. Удар с полуката

Удары по мячу головой

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом

положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий.

После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

Исходным положением **при ударе серединой лба без прыжка** является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50-70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис.11).

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится напереди стоящую ногу.



Рис. 11. Удар серединой лба

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком вверх двумя или одной ногой (рис.12). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

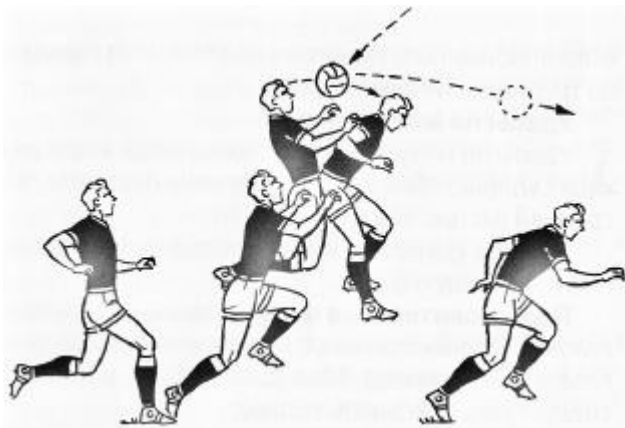


Рис. 12. Удар в середине лба в прыжке

Удар серединой лба с поворотом применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча.

При ударе без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30-50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Исходное положение при этом

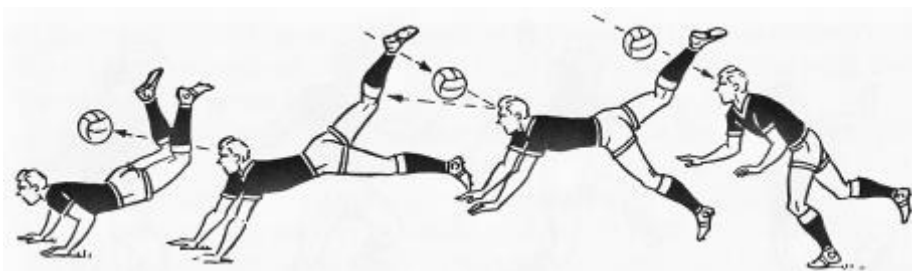


Рис. 14. Удар по мячу головой в падении

идентично позе при ударе серединой лба без прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад (рис. 13). Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке.



Рис. 13. Удар серединой лба с поворотом

Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

При ударе без прыжка исходное положение - стойка ноги врозь (30-50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо. Правая нога сгибается в голеностопном и коленном суставах. На нее переносится вес тела. Голова поворачивается в сторону мяча. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу. Место удара приходится на область лобных бугров.

При ударе в прыжке в подготовительной фазе после отталкивания туловище для замаха отклоняется во фронтальной плоскости в сторону, противоположную цели.

Ударное движение выполняют за счет резкого сокращения предварительно растянутых мышц. Удар наносится в момент достижения наивысшей точки прыжка.

Движения при ударе по мячу головой в падении существенно отличаются от описанных выше ударов головой (рис. 14).

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.

Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевом суставе. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу.

Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза - приземление — происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекал на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

(эффект Магнуса). Таким образом, при сильном вращении мяча траектория полета отклоняется в сторону его вращения.

После отскока от земли резко вращающегося мяча направление его дальнейшего полета изменяется. Искривление траектории происходит в сторону вращения мяча.

Знание особенностей полета мяча повышает надежность и эффективность действий футболистов.

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

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис. 4). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки

