

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Обоянская спортивная школа»  
Курской области**

**Принята**  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 5  
от «30» ав 2024г.



**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная  
школа»  
Лытасова Е.Ю.  
Приказ № 206 от «02» ав 2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол»**

Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 8–18 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Разработчики:  
Коханов Е.А.,  
тренер-преподаватель,  
Овсянникова Н.А.,  
методист

г. Обоянь,  
2024

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Направленность Программы.....	4
1.2. Актуальность и особенность Программы .....	6
1.3. Цель и задачи Программы .....	6
1.4. Возраст обучающихся по Программе .....	8
1.5. Механизм и срок реализации Программы .....	8
1.6. Форма и режим занятий .....	9
1.7. Планируемые результаты.....	12
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы.....	14
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	16
2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	17
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	36
3.1. Восстановительные средства и мероприятия .....	36
3.2. Методическое обеспечение Программы .....	37
3.3. Кадровые условия реализации Программы .....	40
3.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса ...	40
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	42
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	47
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	50
7. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	52

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом — благодатная почва для развития двигательных качеств.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.2. Актуальность и особенность Программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на

основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие секции «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узкоспециальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

Отличительной особенностью Программы является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая Программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры

### **1.3. Цель и задачи Программы**

Цель Программы – формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

**Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:**

### ***Образовательные:***

— обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстромеменяющейся обстановке;

— дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

— дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;

— обучить формированию индивидуального двигательного режима.

### ***Развивающие:***

— формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

— развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;

— формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;

— развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

— формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

### ***Воспитательные:***

— способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

— способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Педагогическая целесообразность данной Программы состоит в том, что

в играх у детей не только закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

По окончании освоения программы обучающиеся имеют возможность продолжать заниматься футболом в группах начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе с большей нагрузкой.

#### **1.4. Возраст обучающихся по Программе**

Основной контингент – дети от 8 до 18 лет.

В спортивно-оздоровительные группы по футболу принимаются все желающие, интересующиеся этой увлекательной игрой независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

#### **1.5. Механизм и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Продолжительность занятия составляет 90 минут и приравнивается к 2 академическим часам для данной возрастной категории. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 144 академических часа и включает в себя теоретические занятия (6 часов), практические занятия (134 часа), в т.ч. выполнение контрольных упражнений (4 часа). Обычно стартовый уровень

Программы не предусматривает времени на самостоятельную работу.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

### **1.6. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся очно 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы — 12–15 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, электронных образовательных ресурсов, просмотров тематических видеороликов.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и технико-тактическую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, комплексное обследование), овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение тематических соревнований и турниров).

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные



требования:

- Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

- Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

- В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

- Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В период карантина или введения ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), возможно применение дистанционных форм обучения.

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

Применение методов удаленного обучения физическим упражнениям является наиболее сложным. Это обусловлено спецификой физических упражнений. Для получения и закрепления навыка исполнения того или иного движения обучающийся должен неоднократно исполнить это движение, т. е. максимально выполняя все данные методические рекомендации. И, самое главное, обязателен контроль педагога за выполнением этих методических рекомендаций. Поэтому наиболее успешным видится комбинированное занятие: предварительное разучивание двигательных действий обучающимися по видеоуроку (видеолекции), предложенному педагогом заранее, с закреплением и корректировкой двигательного умения в онлайн-режиме (через платформы zoom.us, skype и т.п. по согласованию тренера-преподавателя и учебной группы).

## 1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные (см. Табл.1), метапредметные (см. Табл.2) и предметные.

### Личностные планируемые результаты Программы

Обучающиеся овладеют:

- готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию;
- способностью к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

*Обучающиеся получают возможность овладеть:*

- коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичностью мышления, умением распознавать логически некорректные высказывания.

### Метапредметные планируемые результаты Программы

#### 1. Учебно-интеллектуальные:

Обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

## **2. Учебно-коммуникативные:**

Обучающиеся научатся:

организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками:  
определять цели, распределять функции и роли участников;

работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;  
 аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

## **3. Учебно-организационные:**

Обучающиеся научатся:

работать с информацией;

применять правила и пользоваться инструкциями;

использовать знаки, символы, схемы;

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

устанавливать причинно-следственные связи;

строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

### **Предметные планируемые результаты**

Обучающийся научится:

— формировать двигательные навыки, навык работать в команде;

— развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации;

— развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;

— принимать быстрые, разумные решения, опираясь на положительные морально-волевые принципы;

— выполнять действия с мячом, с целью усвоения приёмов передачи

(паса), остановки, ведения и забивания мяча в ворота, а также развития глазомера, координации, точности при работе с мячом.

— играть в футбол в команде, соблюдая правила игры и спортивное поведение;

— применять термины вида спорта;

— излагать факты истории футбола;

— излагать факты истории и развития физической культуры и спорта;

— применять различные приёмы владения мячом.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

— *применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;*

— *применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);*

— *применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;*

— *организовывать и судить внутригрупповые соревнования.*

## **1.8. Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап (стартовый)** — проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем сдачи контрольных нормативов, выполнения контрольных упражнений). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап (текущий)** — проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап (итоговый)** — проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения — сдача контрольных нормативов,

выполнение контрольных упражнений.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, беседа на тему усвоения знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

**Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- выполнение групповых и индивидуальных упражнений;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

**Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за обучающимися во время игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической и технической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Результаты соревнований.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см. Табл.1).

**Таблица 1**

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2		Беседа
2.	История и правила футбола	4	4		Опрос
3.	ОФП	30		30	Наблюдение Выполнение отдельных упражнений с заданиями Опрос
4.	Тактическая подготовка	10		10	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.	Техническая подготовка	48		48	Наблюдение Тесты ОФП Опрос
5.1.	Перемещения футболиста	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.2.	Ведение мяча	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.3.	Удары по мячу	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
5.4.	Передача мяча	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
6.	Игра в футбол	42		42	Наблюдение Выполнение отдельных упражнений с заданиями
6.1.	Подвижные игры и игровые упражнения футболиста	30		30	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
6.2.	Тренировочные и соревновательные игры	12		12	Выполнение отдельных упражнений с заданиями
7.	Контрольные испытания (мониторинг)	4		4	Сдача контрольных нормативов Выполнение технически сложных упражнений
8.	Медицинское обследование	4		4	Медицинское обследование
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

## **2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях (2 часа).**

Теория: Подготовка одежды и обуви к занятиям футболом. Подготовка места для занятий. Подготовка инвентаря.

Форма проведения: занятие-викторина, занятие-экскурсия.

### **Раздел 2. История и правила футбола (4 часа).**

Теория: История возникновения и развития физической культуры и спорта. История зарождения футбола. Правила игры. Известные футболисты. Футбольная форма. Команда. Роли игроков. Судейские жесты и знаки. Футбол в истории Олимпийских игр.

Форма проведения: занятие-викторина, игра по станциям.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов).**

Практика: Строевые и организующие команды. Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц живота и груди. Упражнения для развития мышц спины. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Упражнения, доступные для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие, игра по станциям (круговая тренировка).

### **Раздел 4. Тактическая подготовка (10 часов).**

Практика: Основы командной игры: взаимодействие игроков разных амплуа, передачи мяча партнеру, игровые комбинации и взаимодействия, обманные комбинации.

Форма проведения: учебная игра, тренировочное занятие.

### **Раздел 5. Техническая подготовка (48 часов).**

Тема 5.1. Перемещения футболиста (12 часов).

Практика: Виды передвижений с мячом и без. Бег с изменением



скорости, направления. Перемещения лицом, спиной, боком (приставными шагами) вперёд. Перемещения с мячом: змейкой, с изменением направления и т.п.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 5.2. Ведение мяча (12 часов).

Практика: «Обработка» мяча на месте и в движении. Ведение по прямой. Ведение мяча змейкой, вокруг фишек. Перевод мяча с одной ноги на другую. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча в парах и тройках. Эстафеты с ведением мяча.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 5.3. Удары по мячу (12 часов).

Практика: Удары по неподвижному и движущемуся мячу. Удары на точность. Удары на дальность.

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 5.4. Передача мяча (12 часов).

Практика: Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы. Парные и групповые упражнения. Передачи мяча на разное расстояние. Остановка мяча. Ввод мяча в игру после выхода мяча за пределы поля (аут). Эстафеты с передачей мяча.

Форма проведения: занятие-соревнование, командная игра.

## **Раздел 6. Игра в футбол (42 часа).**

Тема 6.1. Подвижные игры и игровые упражнения футболиста (30 часов).

Практика: Подвижные игры, направленные на комплексное развитие физических качеств игрока — быстроты, силы, выносливости, ловкости. Игровые упражнения футболиста и игры в футбол по упрощённым правилам (см. Прил.1).

Форма проведения: тренировочное занятие, игровое занятие.

Тема 6.2. Тренировочные и соревновательные игры (12 часов).

Практика: Участие в турнирах, товарищеских встречах с

разновозрастными командами. Тренировочные внутригрупповые игры.

Форма проведения: тренировочное занятие, учебная игра, соревнования.

**Раздел 7. Контрольные испытания (мониторинг) (4 часа).**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Форма проведения: контрольное занятие (итоговое).

**Раздел 8. Медицинское обследование (4 часа).**

Посещение диспансера (поликлиники), сдача функциональных проб.

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Спортивная школа, открытая спортплощадка	Опрос, беседа
2.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
3.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
4.				групповая	1	История и правила футбола	Спортивная школа, открытая спортплощадка	Опрос, беседа
5.				групповая	10	ОФП	Спортивная	Опрос, беседа

6.							школа, открытая спортплощадка	
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.				индивидуальная	2	Контрольные испытания	Спортивная школа, открытая	сдача нормативов

16.							спортплощадка, стадион					
17.				групповая	1	История и правила футбола	Спортивная школа, открытая спортплощадка	Опрос, беседа				
18.	Октябрь			групповая	5	Перемещения футболиста	Спортивная школа, открытая спортплощадка	Опрос, беседа				
19.								Опрос, беседа				
20.								Опрос, беседа				
21.								Опрос, беседа				
22.								Показ упражнения				
23.								групповая	5	Ведение мяча	Спортивная школа, открытая спортплощадка	Опрос, беседа
24.												Опрос, беседа

25.								Опрос, беседа
26.								Опрос, беседа
27.								Показ упражнения
28.			групповая	5	Удары по мячу	Спортивная школа, открытая спортплощадка		Опрос, беседа
29.							Опрос, беседа	
30.							Опрос, беседа	
31.							Опрос, беседа	
32.							Показ упражнения	
33.			групповая	5	Передача мяча	Спортивная школа, открытая спортплощадка		Опрос, беседа
34.							Опрос, беседа	

35.	Ноябрь						Опрос, беседа	
36.							Опрос, беседа	
37.							Показ упражнения	
38.				групповая	5	Тактическая подготовка	Спортивная школа, открытая спортплощадка	Опрос, беседа
39.								Опрос, беседа
40.								Опрос, беседа
41.								Опрос, беседа
42.								Опрос, беседа
43.				групповая	10	Подвижные игры и игровые упражнения	Спортивная школа, открытая спортплощадка/	Наблюдение
44.								Наблюдение

45.						футболиста	спортивный зал	Наблюдение				
46.								Наблюдение				
47.								Наблюдение				
48.								Наблюдение				
49.								Наблюдение				
50.								Наблюдение				
51.	Декабрь							Наблюдение				
52.								Наблюдение				
53.								групповая	6	Тренировочные и соревновательные игры	Спортивная школа, спортивный зал	Наблюдение
54.												Наблюдение







75.								Наблюдение
76.								Наблюдение
77.								Наблюдение
78.								Наблюдение
79.								Наблюдение
80.	Февраль			групповая	7	Перемещения футболиста	Спортивная школа, спортивный зал	Наблюдение
81.								Наблюдение
82.								Наблюдение
83.								Наблюдение
84.								Наблюдение

85.								Наблюдение
86.								Наблюдение
87.				групповая	7	Ведение мяча	Спортивная школа, спортивный зал	Наблюдение
88.			Наблюдение					
89.			Наблюдение					
90.			Наблюдение					
91.			Наблюдение					
92.			Наблюдение					
93.			Наблюдение					
94.			групповая					7



105.							Наблюдение
106.							Наблюдение
107.							Наблюдение
108.			групповая	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Спортивная школа, спортивный зал	Опрос, беседа
109.			групповая	1	История и правила футбола	Спортивная школа, спортивный зал	Беседа, опрос
110.							Беседа, опрос
111.			групповая	5	Тактическая подготовка	Спортивная школа, спортивный зал	Беседа, опрос
112.							Наблюдение

113.								Наблюдение
114.								Наблюдение
115.	Апрель			групповая	10	Подвижные игры и игровые упражнения футболиста	Спортивная школа, открытая спортплощадка/ спортивный зал	Наблюдение
116.								Наблюдение
117.								Наблюдение
118.								Наблюдение
119.								Наблюдение
120.								Наблюдение
121.								Наблюдение
122.								Наблюдение

123.								Наблюдение					
124.								Наблюдение					
125.				групповая	6	Тренировочные и соревновательные игры	Спортивная школа, открытая спортплощадка/ спортивный зал	Наблюдение					
126.								Наблюдение					
127.								Наблюдение					
128.								Наблюдение					
129.								Наблюдение					
130.								Наблюдение					
131.		Май							групповая	10	ОФП	Спортивная школа, открытая спортплощадка/	Наблюдение
132.													Наблюдение



133.							спортивный зал	Наблюдение
134.								Наблюдение
135.								Наблюдение
136.								Наблюдение
137.								Наблюдение
138.								Наблюдение
139.								Наблюдение
140.								Наблюдение
141.				индивидуальная	2	Контрольные испытания	Спортивная школа, открытая спортплощадка, стадион	сдача нормативов
142.								

143.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр
144.				индивидуальная	1	Медицинское обследование	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Осмотр

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

**Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:**

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

#### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха,

психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

### 3.2. Методическое обеспечение Программы

#### Методы и приёмы:

*Повторный метод* - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

*Интервальный метод* - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

*Вариативный метод* - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

*Метод сопряженных взаимодействий* - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

*Игровой метод* - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

*Соревновательный метод* - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может

применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

*Метод круговой тренировки* - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

### **Техническая подготовка:**

*Техника передвижения:* различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего; выполняя задания воспитателя; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки, ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег приставными шагами, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра, бег челночный, защитная стойка, прыжки на одной и на двух ногах, прыжки вперед, назад и в стороны *Техника владения мячом и с основные способы их выполнения:* удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м; остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу; ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров; обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); бросание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги

вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

*Упражнения для развития умения видеть поле:* ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактическая подготовка:**

«Открывание»: передачи, ведение и обводка, удары по воротам, обманные движения.

**Теоретическая подготовка:**

1. Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
2. Учимся играть в футбол
3. Умейте нападать, умейте защищать
4. Простейшие правила игры
5. Как избежать травматизма
6. Как достичь положительного результата

Подробные методические материалы представлены в Приложении 2.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

## **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации;
- наблюдение;
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры; методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования);
- просмотр видеозаписей.

### **3.3. Кадровые условия реализации Программы**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.

### **3.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.3):

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из

реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

**Таблица 3**

**Перечень необходимого материально-технического оборудования**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по футболу (история футбола, энциклопедия футбола)	Д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по футболу для педагогов	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I-VI ступени ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Техническая и тактическая подготовка в футболе, параметры футбольного поля, жесты судей
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам Программы	Д	Видеоролики РЭШ для 1 класса по физической культуре по теме «Футбол»
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Скамейки гимнастические	Г	
4.3	Ворота для футбола и мини-футбола	Д	
4.4	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.5	Канат для лазания	Д	
4.6	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.7	Набор для подвижных игр	Г	
4.8	Аптечка медицинская	Г	
4.9	Конусы	Г	



4.10	Мячи футбольные	К	
4.11	Фишки	К	
4.12	Скакалки	Г	
4.13	Секундомер	Д	
4.14	Свисток	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Открытый стадион (площадка)</b>		
6.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

##### **Способы отслеживания и контроля результатов**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: стартовый, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Об этом сказано выше в пояснительной записке.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов, а также опроса, наблюдения и беседы.

##### **Критерии оценки обучения**

###### *1. Оборудование и инвентарь*

1 балл - обучающийся плохо знает названия оборудования и инвентаря.

2 балла - обучающийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря, может допустить 2-3 ошибки в названии.

3 балла - обучающийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

## *2. Правила игры в футбол*

1 балл - обучающийся плохо знает правила футбола.

2 балла - обучающийся достаточно знает правила футбола, но не всегда может применить их в игровой ситуации.

3 балла - обучающийся твердо знает правила футбола, применяет их в игровых ситуациях.

## *3. Нормативы ОФП*

Бег 60 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 x 10 метров, бег 1 км (а также 2 или 3 км, ориентир — таблица нормативов ВФСК ГТО), подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине, метание малого мяча.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

## *4. Тактика*

Игра 3:3, игра 4:4

1 балл - обучающийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$ , предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.

2 балла - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , не активно применяет их при игре.

3 балла - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , активно применяет их при игре.

## *5. Техника*

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

1 балл - учащийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$ , предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.

2 балла - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , не активно применяет их при игре.

3 балла - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , активно применяет их при игре.

*Общая оценка:*

Высокий уровень - не менее 15 баллов.

Средний уровень – не менее 10 баллов.

Низкий уровень – не менее 5 баллов.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневники достижений.

**Особенности приёма контрольных испытаний по общей физической и технической подготовке:**

**1. Бег 60 метров (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 20 минут разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

**2. Бег 1000 метров (2000 или 3000 метров) (мин.сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих — не более 8-10 человек. После 15-20 минут разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

**3. Челночный бег 3x10м (сек).** Тест проводят в спортивном зале.

Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

4. **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии. Засчитывается наилучшая из трёх попыток.

5. **Подтягивания в висе (раз).** Выполняется из положения виса на перекладине прямым хватом кистей. Засчитывается количество подтягиваний, выполненных при том условии, что подбородок пересекает плоскость перекладины и приподнимается выше неё, во время сгибания рук в плечевых и локтевых суставах не выполняется маховых движений ног и туловища («рывков»). Колени и туловище выпрямлены, стопы соединены.

6. **Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз).** Выполняется в упоре лёжа на полу. Руки сгибаются в локтевых суставах до достижения угла, равного 90 градусам. Туловище и ноги удерживаются прямыми.

7. **Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз).** Выполняется из положения лёжа на спине, руки за головой, колени согнуты, стопы стоят на полу. При помощи партнера (скамьи/гимнастической стенки) стопы фиксируются. При поднимании туловища необходимо коснуться локтями коленей и принять и.п. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений за 60 секунд.

8. **Метание малого мяча (м).** Для выполнения упражнения предоставляется 3 попытки. Засчитывается один (лучший) результат. При выполнении упражнения обучающийся с помощью замаха одной рукой отправляет мяч максимально далеко от контрольной линии, за которую он не должен заступить при выполнении попытки. В случае заступа за контрольную линию результат попытки аннулируется.

9. **Удар по неподвижному мячу (количество попаданий/количество ударов).** Выполняется в спортивном зале/ на

открытой спортивной площадке с 3-5 шагов разбега правой и левой ногой (по 5 попыток для ударов каждой ногой). Засчитывается количество попаданий по мячу.

3 балла – 5/5.

2 балла – 3/5.

1 балл –  $\leq 2/5$ .

**10. Ведение мяча по прямой, змейкой и с изменением направления.** Испытание качественное (не имеет количественного выражения). Уровни развития:

3 балла – ведёт мяч, не теряя его.

2 балла – ведёт мяч с минимальными потерями мяча.

1 балл – ведёт мяч с частыми потерями.

**11. Удар по воротам (количество попаданий/количество ударов).** Выполняется в спортивном зале/ на открытой спортивной площадке с 3-5 шагов разбега правой и левой ногой (по 5 попыток для ударов каждой ногой). Засчитывается количество попаданий в ворота с 8-9 метров. Уровни развития:

3 балла – 5/5.

2 балла – 3/5.

1 балл –  $\leq 2/5$ .

**12. Передача мяча друг другу.** Выполняется в спортивном зале/ на открытой спортивной площадке с партнером. Засчитывается количество мячей, отправленных в сторону партнёра. Уровни развития:

3 балла – из 5 передач 5 правильных по направлению партнёра.

2 балла – из 5 передач 3 правильных.

1 балл – из 5 передач 2 и менее правильных.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладением навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проводится в форме открытых мероприятий 2 раза в год.

## **5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **Цель и задачи воспитания**

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и обществу.

**Цель** данной программы — создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

### **Задачи:**

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

### **Виды, формы и содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения, ответственных за подготовку ключевых дел.

- участие групп в реализации ключевых дел.

***На индивидуальном уровне:***

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;

- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;

- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

**Календарный план воспитательной работы**

№	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	02.09.2024	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2024	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление
4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование
5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование
	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный	январь	показательное выступление

6.	праздник)		
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии
8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива и обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной ШКОЛЫ
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-август	участие в мероприятии



## 6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2019. - 144 с.
2. Беляев, А.В. Футбол: Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2019. - 320 с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие.-- Москва: Советский спорт, 2012. -- С. 208.
4. Титова, Т.М. Футбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре /Т.М. Титова, Т.В. Степанова - М.: Чистые пруды, 2009. - 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 2(8)).
5. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ: пер. с франц. - Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 176 с.

### Литература для родителей:

6. Библиотека МЭШ. Физическая культура: сайт / Департамент Информационных Технологий города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы. — URL: [https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject\\_ids=20&page=2](https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_ids=20&page=2) (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

### Литература для детей:

7. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

8. Интернет-канал «Онлайн-футбол»: сайт / Youtube-канал Яло Сафарова, 2014. — URL: <https://www.youtube.com/c/SFJIF1/videos> (дата обращения: 31.01.22). — Режим доступа: свободный.

9. Футбольные видеоуроки: сайт / Сайт о детско-юношеском футболе, 2022. — <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videouroki> (дата обращения: 31.01.22). — Режим доступа: свободный.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Картотека подвижных игр и упражнения с элементами спортивной игры «Футбол»

##### Пояснительная записка

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Занятия футболом способствует развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости.

Обучение элементам футбола можно начинать в старшей группе детского сада. Для овладения техники действий с мячом подобраны упражнения, подвижные игры.

##### Подвижная цель

Цель: Передача мяч друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

##### Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих – в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Водящий старается поймать (остановить) мяч, ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.

2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в

круг, водящий – в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

### **Ведение мяча парами**

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты: Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

1. Ведение мяча по извилистой линии.
2. Между предметами.
3. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

### **Гонка мячей**

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

#### Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

### **Игра в футбол вдвоем**

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча. Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга. Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

### **Забей в ворота**

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча. Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника Варианты:

1. Несколько играющих детей (4-6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, – это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

### **У кого больше мячей**

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

### Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

### **Футболист**

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой

ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

### **Забей гол**

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

### **Смена сторон**

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то-правой, то-левой ногой. Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке 15- 20 м друг от друга обозначаются две

параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

### **Футбольный слалом**

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя

«змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

### **С двумя мячами**

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара

заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дальше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

### **Сильный удар**

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

#### Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).

3. Удары внешней стороной стопы.

### **Попади в мишень**

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

#### Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

### **Пингвины с мячом**

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону



с ударом по мячу.

Варианты:

1. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все выполнят упражнение.

2. «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

**Прокати мяч в ворота**

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

1. Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1м.

**Мяч под планкой**

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4-0,5 м и более.

### **Передачи мяча ногами**

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

### **Передача мяча головой**

Построение, как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в

точных (пусть и недалёких) передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

### **Выбей мяч из круга**

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если, находящемуся в середине, не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

### **Забей гол**

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

### **Передай пас**

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру приводят следующим образом.

Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

### **Точно в цель**

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

### **Передача мячей по кругу**

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

### **Светофор**

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» – только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

### **Топ-танец**

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

### **Стрельба по мишени**

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

### **Охота на индюков**

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

### **Пробеги с мячом**

*Задачи.* Научить передвижению с мячом. Развить быстроту передвижений.

*Описание игры.* Каждый играющий получает мяч и становится с ним на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все дружно устремляются вперед и, отбивая мяч ногами, перебегают через площадку. Стараться при этом не отпустить мяч от себя далеко.

*Варианты.* Передвижение с мячом, оббегая по восьмерке лежащие на полу предметы.

*Методические указания.* Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание.

### **Сумей выбить мяч**

*Задачи.* Научить наносить удары по мячу. Научить защитным действиям.

*Описание игры.* Дети становятся в круг, в центре – водящий с мячом. Его задача выбить мяч из круга ногами, остальные ребята мешают ему это сделать.

*Варианты.* Варьировать расстояние между играющими и диаметром круга.

*Методические указания.* Брать мяч в руки не разрешается, его можно

отбивать только ногами. Тот, кто пропустит мяч, становится водящим.

### **В парах**

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его. Привить навыки групповых действий.

Описание игры. Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу. Побеждает пара, лучше всех выполняющая задание.

Варианты. Отбивать мяч то правой, то левой ногой.

Методические указания. Постепенно удаляются детей друг от друга (до 5 м).

### **Мяч в кругу**

Задачи. Научить наносить удары по мячу разными способами и принимать его.

Описание игры. Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч.

Варианты. Варьировать расстояние между играющими. Методические указания. Проигрывает тот, кто пропустил мяч. **Задержи мяч**

Задачи. Научить выполнять функции защитников и нападающих в футболе.

Описание игры. По кругу становятся нападающие, внутри круга – защитник. Если круг большой и в игре участвует много играющих, то могут быть 2-3 защитника. Нападающие быстро отбивают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитники стараются задержать его.

Методические указания. Если кому-нибудь из защитников это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

### **Закати мяч в лунку**

Задачи. Научить ударам по мячу на точность.

Описание игры. Играющие с мячами становятся полукругом, через два

шага друг от друга. Впереди них на расстоянии 3 ямка-лунка. Ударяя ногой по мячу, надо прокатить его так, чтобы он закатился в лунку. Варианты. Увеличивать расстояние до лунки до 5 м.

Методические указания. Кто попадет в лунку с первого раза, тот и победил.

### **Забей в ворота**

Задачи. Научить ударам по воротам разными способами.

Описание игры. Флажками на шестах или другими метками обозначаются ворота (1- 1,2 м), 3-4 играющих становятся в 5 м от линии ворот, а двое располагаются за ней. По очереди каждый из стоящих перед линией ворот забивает в ворота 3 мяча. Находящиеся за линией ворот подбирают мячи и передают их следующему.

Варианты. Проводить игру, разделив детей на команды.

Методические указания. Игра повторяется несколько раз, дети по очереди то забивают, то задерживают мячи.

### **Вратарь**

Задачи. Научить действиям вратаря. Научить ударам по воротам разными способами. Описание игры. Условия игры те же, но один из играющих становится на линии ворот и защищает их. Вратарю разрешается задерживать мяч не только ногой, но и руками. Меняясь местами, все играющие по очереди выполняют роль вратаря.

Варианты. Наносить удары правой и левой ногой разными способами.

Методические указания. Тот, кто задержит большее количество мячей, — самый ловкий вратарь.

### **Научись владеть мячом**

Описание игры.

- 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
- 2) Прodelывать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом.
- 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъемом ноги.

4) Попробовать подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками).

*Варианты.* Упражняться в этих действиях многократно.

*Методические указания.* Разделить детей на команды и провести соревнование.



## Методические материалы для теоретической подготовки

### Беседы с детьми для знакомства с игрой «Футбол»

**Беседа: Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире**

- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой – попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин. Не едят его, не пьют, А кидают, и бросают, И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол – самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» – ступня и «бол» – мяч, т. е. в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11-ти метрового штрафного удара, называемого пенальти, и судьи в поле. В прежние времена он руководил

действиями футболистов с трибуны.

А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин.

В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... Статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

## **Беседа: Учимся играть в футбол (о технике игры в футбол)**

- Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион – И никуда от этого не деться.

Кто магией футбола увлечен,

Того не покидает детство.

А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

*Перемещение игрока.* Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

*Удары по мячу.* Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

*Удар внутренней стороной стопы* – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется *удар подъемом ноги*, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

*Удар серединой подъема* отличается большой скоростью полета мяча.

Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

*Для удара внешней частью подъема* нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

*Удар внутренней частью подъема* – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

*Остановка катящегося мяча* дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

*Остановка катящегося мяча подошвой.* Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

*Ведение мяча.* Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по

прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

Чтобы *отобрать мяч*, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

*Вбрасывание мяча.* Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги

– в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

**Беседа: Умейте нападать, умейте защищать! (техника игры в футбол)**

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист. Попробуем поиграть!

В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете *разыгрывать мяч*, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды – защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку – сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку.

Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги. В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

### **Беседа: Простейшие правила игры**

- У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и др., есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью. В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других - красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и

начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу – они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение.

Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

### **Беседа: Как избежать травматизма**

Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;
- обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть – пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

### **Беседа: Как достичь положительного результата**

Футбол – игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженности действий всей команды – эгоистам в футболе удача не сопутствует.

«Нужно... умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиваться спокойного отношения к удачам и неудачам...»

Эти слова великого педагога А.С. Макаренко как нельзя лучше отражают суть этой великолепной и увлекательной игры:

- Играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила.

- Никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.
- Не горячитесь! Проявляйте больше выдержки и смекалки.
- Играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.
- Помните о законе всех игр: «Один за всех, и все – за одного».
- Ставьте интересы команды выше своих – только тогда вы добьетесь положительного результата.