

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

пер. Родинский, 69, г. Тобольск, Тюменская обл., 626150 тел/факс: 8(3456) 25-97-94, 25-20-45 e-mail: sport_tobolsk@mail.ru

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»
С.В.Зайцева
Приказ № 44-о от 08.09.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта ФУТБОЛ**

модуль ознакомительный

направленность: **физкультурно-спортивная**

уровень программы: **стартовый**

Возраст обучающихся: **6-8 лет**

Нормативный срок освоения модуля: **1 месяц (8 часов)**

Авторы-составители:

Бобров Дмитрий Викторович,
тренер-преподаватель,
Андроняк Ольга Владимировна,
методист

Рецензенты:

Злыгостев О.В., к.п.н., тренер-
преподаватель высшей
квалификационной категории
Майорова О.А., заместитель
директора по УВР

Тобольск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	11
1.1. Учебно-тематический план	11
1.2. Содержание учебно-тематического плана	14
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	18
2.1. Планируемые результаты	18
2.2. Система контроля и зачетные требования	19
2.3. Оценочные материалы	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
3.1. Методическое обеспечение	22
3.2. Календарный учебный график	23
3.3. Материально-технические условия	27
3.4. Требования техники безопасности	27
3.5. Кадровое обеспечение	29
3.6. Информационное обеспечение	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию командно-игровых видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «футбол».

Нормативной базой для разработки Программы является:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

—СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации - краткосрочная.

Актуальность данной программы заключается в популярности и востребованности игры в футбол среди детей различного возраста, в удовлетворении потребностей детей младшего школьного возраста в активных формах двигательной деятельности, а также предоставлении возможности самоопределения детей в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе. Занятия в рамках данной программы развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимые при занятиях другими видами спорта.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 6-8 лет со спецификой игры в футбол, способствует развитию скоростных и координационных способностей, совершенствованию функциональной деятельности организма, формированию положительных черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. По завершении ознакомительного модуля обучающиеся, успешно пошедшие аттестацию, могут продолжить занятия по программе в основной группе стартового модуля при наличии свободных мест. По завершении стартового модуля программы обучающиеся, успешно

прошедшие аттестацию и достигшие 8-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством формирования у детей комплекса физкультурно-спортивных знаний, умений владеть жизненно важными двигательными действиями, развитие интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

1) развивающие:

- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

- формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях футболом;

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных командных игр;
- обучить базовым элементам техники футбола;
- формировать гигиенические навыки;

3) воспитательные:

- воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- формировать навыки организации самостоятельной работы;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма.

Адресат программы: ознакомительный модуль предназначен для детей 6-8 лет.

Характеристика контингента. К 6-7 годам скелет ребенка становится более крепким, дети могут выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Тело приобретает заметную устойчивость, ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. Поэтому актуально включение в программу разнообразных форм и средств физического воспитания, обеспечивающих высокий уровень двигательной активности.

Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий,

закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

- 1) целостность – программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;
- 2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;
- 3) оздоровительная направленность – предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

- 1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;
- 2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;
- 3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;
- 4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность – непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Объем программы – 8 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 месяц.

Уровень освоения программы – стартовый, ознакомительный.

Форма обучения – очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по футболу.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 15 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются индивидуально в свободном режиме.

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Режим занятий. Ознакомительный модуль программы рассчитан на 4 учебные недели. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы занимающиеся должны:

знать:

- виды и способы выполнения упражнений для развития основных физических качеств;
- правила безопасности на занятиях в спортивном зале;
- базовые элементы техники футбола.

Уметь:

- технически грамотно выполнять двигательные действия и базовые физические упражнения вида спорта «футбол» и общей физической культуры;
- бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;

- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

По итогам реализации ознакомительного модуля программы дети готовы к освоению программы стартового уровня, по итогам освоения стартового модуля – к освоению программы базового уровня по футболу в спортивной школе.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в футболе на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Ознакомительный модуль является автономной частью программы, включает в себя основные сведения о виде спорта «футбол», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых футболисту, базовым элементам техники футбола.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений, их практическое применение в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, командно-игровых видов спорта; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви футболиста, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях.

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов футбола.

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике футбола.

1.1. Учебно-тематический план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 4 недели на ознакомительном уровне. Учебно-тематический план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники футбола.

Таблица 1.

Учебно-тематический план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	2							
	Количество занятий в неделю	2							
Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях									
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Футбольный инвентарь, одежда и обувь	0,25	0,25	-	Проверочная беседа	0,25	0,25	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
2.	Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста	0,25	0,25	-		0,25	0,25	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой и тактикой футбола	1	0,15	0,85		1	0,15	0,85	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
2.3.	Подвижные игры и эстафеты	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил
Раздел 3. Техническая подготовка									
3.1.	Обучение технике передвижения	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике владения мячом	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
3.3.	Обучение тактике нападения и защиты	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов	1	-	1	Соревнования	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений (имитация) онлайн
	Итого:	8	1,1	6,9		8	1,1	6,9	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

1.2. Содержание учебного плана

Весь программный материал подобран с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях

Тема 1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Футбольный инвентарь, одежда и обувь.

Поведение на тренировочном занятии в спортивном зале и на улице. Площадка для игры в мини-футбол. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Одежда и обувь футболиста.

1.2. Закаливание, режим дня. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Режим дня спортсмена. профилактика травматизма в футболе. Уход за спортивной одеждой и обувью.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

2.1 Основные средства общей и специальной физической подготовки

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой и тактикой футбола.

Упражнения и игры, подготавливающие к овладению техникой ведения мяча, удара по мячу ногой. Подготавливающие упражнения для обучения тактическим действиям, индивидуальным и групповым.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Очный формат

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития равновесия, координации движений: «Котят на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры на развитие ловкости, быстроты реакции: «Подбрось – поймай», «Попади в мишень», «Школа мяча», «Пингвины», «Снайперы», «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок».

Раздел 3. Техническая подготовка

Теоретические занятия

3.1. Краткая характеристика базовой техники и тактики футбола. Правила соревнований по футболу.

Основные понятия о технических приемах и их применении в различных игровых ситуациях: удары по мячу ногой и головой, остановки, ведение, передача мяча; основные технические приемы игры вратаря. Правила поведения на соревнованиях.

Практические занятия

Очный формат

3.2. Обучение технике передвижения

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

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

3.3. Обучение технике владения мячом

Ведение мяча. Ведение мяча носком, подъемом стопы. Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой.

Остановка мяча. Остановка, катящегося мяча подошвой стопы, на месте. Остановка, катящегося-уходящего мяча подошвой стопы, в движении. Остановка мяча на месте подошвой стопы с последующим уходом вправо или влево.

Удары по мячу ногой и головой. Удары подъемом стопы по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока и навстречу ему). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения мяча. Выполнение ударов головой облегченными мячами.

3.4. Обучение тактике нападения и защиты

Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Имитационные упражнения для изучения техники передвижения и владения мячом. Имитация тактики нападения и защиты.

Раздел 4. Тестирование, соревнования

4.1. Соревнования по футболу

Очный формат

Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Выполнение имитационных упражнений, демонстрирующих технику передвижения, ведения и остановки мяча, ударов по мячу ногой и головой.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1. Планируемые результаты

В результате изучения ознакомительного модуля обучающиеся приобретут следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

в области *«Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях»*:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях футболом в спортивном зале и на улице;
- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке футболиста;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет;

в области *«Технико-тактическая подготовка»*:

- овладение элементами техники владения мячом: удары по мячу, ведение, остановка и передача мяча;
- овладение элементарными тактическими приемами игры в футбол.

По окончании ознакомительного модуля не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на стартовый модуль с февраля 2021 года при наличии свободных мест.

2.2. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;
- итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый – по итогам освоения ознакомительного модуля.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

Текущий контроль освоения ознакомительного модуля осуществляется в форме педагогического наблюдения, беседы, итоговый контроль проводится в форме итогового (открытого) занятия.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 2 и 3.

**Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м с ведением мяча (не более 6,8 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Силовая выносливость за 30 сек.	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 17 раз)
Техническое мастерство	Учебная игра с демонстрацией изученных технико-тактических приемов: 1. ведение мяча изученными способами 2. удары по мячу изученными способами 3. остановка и передача мяча 4. тактические действия полевых игроков, нападающих и защитников Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение приемов 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении 2 – выполнение приемов с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение

Контрольные упражнения (тесты)

при очной форме обучения

с использованием дистанционных технологий

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Выполнение элементов техники владения мячом: 1. ведение мяча изученными способами 2. удары по мячу изученными способами 3. остановка и передача мяча. Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое обеспечение

Методические разработки:

- Методика обучения технике ударов по мячу ногой (приложение 1)
- Подвижные игры для обучения технике и тактике футбола (приложение 2)
- Комплексы подводящих упражнений для обучения владению мячом (приложение 3)

Методические пособия и дидактический материал:

1. Сухобский А.В., Огородников С.С. Начальная техническая подготовка юных футболистов // Молодой ученый. — 2014. — №6. — С. 851-855.
2. Грин Ш. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. -М: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
3. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде.-М: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
4. Волков В.М., Швыкова И.А. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Волков В.М., Швыкова И.А. - М.: «Тера - Спорт», 2002.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. — Н.Новгород: РА «Квартал», 2012
6. Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom.
Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

3.2. Календарный учебный график

При реализации ознакомительного модуля продолжительность учебных занятий составляет 1 месяц, количество учебных недель – 4, количество учебных занятий – 8, количество занятий в неделю - 2 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 4.

Таблица 4

Календарный учебный график ознакомительного модуля

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	03.11. 2020 17 ³⁰ -18 ¹⁰	Изучение техники передвижения без мяча и с мячом. Развитие ловкости	Бег, прыжки, остановки, повороты. Игры «Гонка мячей», «Пингвины с мячом». Упражнения для развития ловкости	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2.	05.11. 2020 17 ³⁰ -18 ¹⁰	Изучение техники ведения мяча. Развитие ловкости	Ведение мяча носком, подъемом стопы. Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Игры: «Футбольный слалом». Упражнения для развития ловкости	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике ведения мяча. Упражнения для развития ловкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
3.	10.11.2020 17 ³⁰ -18 ¹⁰	Изучение техники остановки и передачи мяча. Закрепление техники ведения мяча. Развитие координации	Остановка, катящегося мяча подошвой стопы, на месте и в движении. Остановка мяча на месте подошвой стопы с последующим уходом вправо или влево. Игра «Подвижная цель», «Ведение парами», «С двумя мячами». Упражнения для развития координации	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники передвижения и владения мячом. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
4.	12.11.2020 17 ³⁰ -18 ¹⁰	Изучение техники ударов по мячу ногой и головой. Развитие силы	Удары подъемом стопы по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока и навстречу ему). Удары на точность после остановки, ведения мяча. Удары головой облегченными мячами. Игры «Попади в мишень», «Сильный удар»	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники удара по мячу. Упражнения для развития силы	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
5.	17.11.2020 17 ³⁰ -18 ¹⁰	Изучение технических приемов игры вратаря. Закрепление техники ударов по мячу ногой и головой. Развитие ловкости, быстроты реакции	Ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх - вправо, вверх -влево, толчком двумя ногами с места, в сторону без падения. Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге. Остановка во время бега - выпадам, прыжком и переступанием. Игры «Сильный удар», «Забей гол».	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП
			Имитационные упражнения для изучения техники игры вратаря. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП онлайн
6.	19.11.2020 17 ³⁰ -18 ¹⁰	Изучение тактических действий игроков в нападении. Развитие координации	Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Игры: «Смена сторон», «Забей гол».	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			Имитационные упражнения для изучения тактических действий в нападении. Упражнения для развития координационных способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
7.	24.11.2020 17 ³⁰ -18 ¹⁰	Изучение тактических действий игроков в защите. Развитие выносливости	Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при перехвате, выбиванием, толчком плеча. Игры: «Смена сторон», «У кого больше мячей», «Футбол вдвоем»	Очная	Занятие, МАОУ СОШ №16, 15 микр., 19	1	Проверочная беседа по изученному теоретическому материалу
			Имитационные упражнения для изучения тактических действий в защите. Упражнения для развития выносливости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Проверочная беседа онлайн
8.	26.11.2020 17 ³⁰ -18 ¹⁰	Контрольная игра	Игра в футбол с демонстрацией изученных технико-тактических приемов	Очная	Открытое занятие	1	Соревнования
			Имитационные упражнения по изученной технике и тактике игры в футбол	Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Контрольные упражнения по технике футбола (имитация) онлайн

3.3. Материально-технические условия

Место проведения тренировочных занятий по программе:

— спортивный зал СК «Тобол» и или малое футбольное поле стадиона «Тобол».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 5.

Таблица 5

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лестница координационная	шт.	2
2.	Конус большой	шт.	15
3.	Мяч для мини-футбола	шт.	15
4.	Барьер низкий	шт.	10
5.	Переносные футбольные ворота (маленькие)	шт.	4
6.	Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр)	шт.	10

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Опасные факторы:

- травмы при столкновении, падении на мокром, скользком полу или площадке;
- травмы при нарушении правил игры;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот и другого спортивного оборудования.

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

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

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

3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

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

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.5. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н):

- среднее профессиональное, либо высшее образование в области физической культуры и спорта;
- допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.6. Информационное обеспечение

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С.Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2009.
3. Бидзинский М. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста.- М: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985г.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2001.
8. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2007.
9. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 2012.
- 10.Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М., ФиС, 1981г.
- 11.Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Х.Кудяшев.— Набережные Челны, 2001.
- 12.Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. М., 1983г.
- 13.Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
1. Никитушкин В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов. М.: Москва, 2009.
- 14.Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2010.
2. Физиология спорта/Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

15. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2012.
16. Футбол. Настольная книга тренера (11 – 12 лет). А. Кузнецов. – М.: «Дрофа», 2011.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: [http://www.fizkultura-ura.ru](http://www.fizkultura.ru)
4. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
5. Сайт о футболе. Режим доступа: <https://www.soccer.ru/>
6. Сайт о спорте. Режим доступа: <https://www.championat.com/football/>
7. FOOTBALL STUDY - социальная сеть дополнительного онлайн обучения по футболу для специалистов, тренеров, футболистов и их родителей. Режим доступа: <https://footballstudy.ru/>
8. Портал о спорте, фитнесе, тренировках и здоровом питании. Режим доступа: <https://bartendaz.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика обучения технике ударов по мячу ногой

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. Игроки передают мяч друг другу, бьют по воротам, выполняя ведение мяча.

Удары подразделяются по способу выполнения:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема;
- носком;
- пяткой;
- головой.

Выделяют основные фазы движений, которые являются общими для всех способов:

1-я фаза – предварительная; состоит из разбега и постановки опорной ноги.

2-я фаза – рабочая; представлена ударным движением и проводкой.

Удар внутренней стороной стопы

Часто используется при коротких и средних передачах; при ударах с ближнего расстояния. Чтобы правильно его выполнить, необходимо поставить к направлению полета мяча. Для разучивания этого приема предлагается несколько упражнений, которые можно выполнять как индивидуально, так и в парах.

Подводящие упражнения

1. У стенки или щита встать в 3–6 шагах от цели. По неподвижному мячу с места выполняется 5–10 ударов, а затем – такое же число ударов с одного или нескольких шагов разбега.

2. Попади в ворота. Поставить перед стенкой ворота из флажков или стоек шириной в 1 или 2 м. Необходимо постараться с расстояния 4–6 шагов,

посылая мяч низом, попасть в цель (ворота). Данное упражнение повторяется несколько раз с небольшим перерывом. Удар внутренней стороной стопы можно усложнить. Для этого мяч переносится на 2–3 шага в сторону.

3. Точная передача. Дети становятся друг против друга на расстоянии 5–7 шагов. Поочередно передают мяч друг другу так, чтобы он медленно подкатывался к ногам партнера. Это упражнение можно выполнять в колоннах.

4. Мяч в кругу. На площадке чертится круг диаметром 5–6 шагов в зависимости от места проведения занятий. Один ребенок встает внутрь круга, остальные размещаются по его линии на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. Через 8–10 передач его меняет следующий игрок.

5. Кто самый меткий. Для выполнения данного упражнения необходимо поставить флажок или какой-либо другой предмет. С расстояния 4–6 шагов следует попасть в цель как можно больше раз. Каждый участник выполняет 5–7 ударов.

Удар серединой подъема

Выполнение удара серединой подъема – наиболее трудный технический прием. Этот удар, эффективный как по точности, так и по силе, наносится с прямого разбега. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится рядом с мячом. Носок ударной ноги «смотрит» точно по направлению удара. Она отводится назад, сгибается в колене, а затем маховым движением выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, носок бьющей ноги оттягивается вниз, туловище наклоняется вперед над мячом. При выполнении этого удара занимающиеся могут получить травму в связи с сильно оттянутым носком. Поэтому обучение надо начинать с ударов, подбрасывая мяч, стоя на месте.

Подводящие упражнения

1. Имитация удара без мяча.

2. Удар по неподвижному мячу в стенку. Выполняется с расстояния 3–4 шагов. Для восприятия соприкосновения ноги с серединой мяча движение производится в медленном темпе.
3. Обозначьте флажками ворота шириной 1–1,5 м. С расстояния 5–10 шагов занимающийся должен попасть в створ ворот. В зависимости от количества детей их может быть несколько.
4. Усложнение задачи. Выбрать цель (ворота из стоек, флажков) или начертить на стене квадрат размером 1 х 1 м. С расстояния 5–10 шагов с места нанести 10–15 ударов по неподвижному мячу.
5. Один из занимающихся передает мяч ногой сбоку, а другой совершает 8–10 ударов подряд по катящемуся мячу с разбега в цель.
6. Двое игроков, стоя друг против друга на дистанции 5–7 шагов, по очереди передают мяч серединой подъема.

Основные ошибки

1. Занимающиеся не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз, и удар наносится верхней частью носка.
2. Начинающие игроки ставят опорную ногу далеко от мяча.
3. Отклонение туловища назад в момент удара по мячу.

Удар внутренней частью подъема

Техника выполнения. Опорная нога при ударе располагается на 25–35 см в сторону от мяча. На нее переносится вес тела, бьющая нога сгибается в колене. Стопа несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, носок оттягивается. Если удар придется на центр мяча или выше, мяч полетит низом. Разбег выполняется под углом 30–60° по отношению к мячу и цели.

Подводящие упражнения

1. Обозначить цель на стене (квадрат 1 х 1 м). В 5–7 шагах от цели начертить линию. С этого расстояния выполнить 10–15 ударов с места по неподвижному мячу. То же повторить с разбега.

2. Между двумя деревьями или стойками на высоте 0,5–1 м натянуть шнур. Дети должны посылать друг другу ударом ноги мяч так, чтобы он пролетел над шнуром. Для того, чтобы придать игре большую эмоциональность, это упражнение можно выполнить в виде соревнований.
3. Двое детей стоят в 3–4 м друг против друга. После остановки мяча поочередно низом выполняют передачи.
4. После 2–3 шагов разбега в медленном темпе ударить по мячу ногой внутренней стороной подъема.
5. Занимающиеся с расстояния 5–10 шагов стремятся попасть мячом в ворота по воздуху. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Основные ошибки

1. Опорная нога ставится слишком близко к мячу.
2. Разбег выполняется по прямой линии. (Для исправления ошибки предлагается выполнить удар после разбега по начерченной дуге.)

Удар внешней частью подъема

Применяется как при «обстреле» ворот при угловом и штрафном ударах и скрытых передачах партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, необходимо, необходимо разбежаться точно по направлению полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается вовнутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом внешней частью стопы. Чем ближе опорная нога и чем больше вывернута внутрь стопа, тем ниже летит мяч после удара.

Подводящие упражнения

1. Для того, чтобы дети правильно ставили опорную ногу, рекомендуется выполнить 6–8 упражнений, имитируя удары с разбега по мячу (опорная нога – на специальной отметке).

2. Мелом отметить соответствующую часть подъема и выполнить 8–10 ударов в стенку или партнеру, контролируя точность движений. В дальнейшем это упражнение можно применять для разучивания упражнений, аналогичных упражнениям для удара серединой подъема.

Основные ошибки

1. Опорная нога ставиться перед мячом так, что преграждает путь бьющей по мячу.
2. Носок бьющей ноги недостаточно оттягивается вниз.
3. Стопа бьющей ноги недостаточно разворачивается вовнутрь.

Удар носком ноги

Техника выполнения: удар носком ноги с места и разбега выполняется по неподвижному и катящемуся мячу. Опорная нога ставиться сбоку от мяча, а ударная в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара она почти выпрямляется, удар наносится в центр мяча. Если мяч нужно послать верхом, удар наносится ниже центра мяча. Удар по мячу носком придает ему направление полета влево или вправо. При обучении этому приему можно использовать те же упражнения, что и при освоении техники удара серединой подъема.

Подводящие упражнения

1. Удар по неподвижному мячу в стенку выполняется с расстояния 5–7 шагов.
2. Обозначить флажками ворота шириной 1–1,5 м. С расстояния 5–10 м занимающиеся должны попасть в створ ворот.
3. Усложнить задание. Выбрать цель (стойки или флажки). Начертить на стене квадрат размером 1 х 1 м. С расстояния 5–8 шагов нанести 5–6 ударов на точность. Кто чаще попадет в цель, тот считается победителем.

Основные ошибки

1. Опорная нога ставиться далеко от мяча.
2. Отклонение туловища назад в момент удара.
3. При ударе носком голеностоп расслаблен.

Удар пяткой

Техника выполнения: опорную ногу ставят на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над мячом вперед, и резким движением ноги назад наносится удар пяткой в середину мяча. Стопа при этом располагается параллельно земле.

Подводящие упражнения

1. В парах. Встать с партнером в 5–6 шагах друг против друга. Повернувшись к партнеру спиной, нанести удар пяткой с места, направляя мяч в его сторону. Партнер останавливает мяч и таким же образом передает его назад. Выполнить 8–10 ударов.
2. По прямой линии поставить 5–6 мячей через 3–4 шага. Подбегая поочередно к мячам, выполнить удары пяткой.
3. Два игрока становятся один за другим: первый направляет мяч вперед низом, а стоящий за ним делает ускорение. Догнав мяч, останавливает его пяткой, возвращает партнеру. После выполнения упражнений 4–5 раз партнеры меняются местами.

Основные ошибки

1. В момент удара бьющая нога и мяч находятся не на одной линии с опорной ногой, а впереди.
2. Удар приходится по верхней части мяча. Для исправления этой ошибки рекомендуется имитировать удары пяткой по неподвижному или нарисованному на полу мячу.
2. Техника выполнения и последовательность освоения остановки мяча ногой

Остановка мяча ногой

Производится внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъема. Остановка мяча может быть полной, после нее мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится частично, лишь замедляет его скорость и изменяет движение.

Основные фазы выполнения остановки мяча ногой

1. Подготовительная фаза – исходное положение: вес тела переносится на опорную ногу, которая для устойчивости немного согнута в колене. Останавливающая нога выносится навстречу мячу.
2. Рабочая фаза – производится уступающее движение несколько расслабленной останавливающей ногой. Скорость ее движения постепенно снижается.
3. Завершающая фаза – центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча.

Остановка мяча внутренней стороной стопы

Для остановки катящегося мяча нога выносится вперед, стопа развернута наружу на 90°. Вес тела переносится на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. В момент соприкосновения с мячом мягко отводится назад до уровня опорной ноги.

Остановка катящегося мяча подошвой

Техника выполнения: мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога слегка согнута в колене, выносится вперед к приближающемуся мячу. Носок приподнят вверх под углом 30–40°. При соприкосновении с мячом проводится уступающее движение назад.

1. Ребенок с 5 шагов направляет мяч низом в стену; отскакивающий мяч останавливает внутренней стороной стопы. Повторить 10–12 остановок левой и правой ногой поочередно.
2. Дети в парах передают друг другу мяч и останавливают его внутренней стороной стопы и подошвой, постепенно увеличивая расстояние.
3. Начертить на площадке круг диаметром 5 м. Одного ребенка поставить в центр круга, а остальных расположить по нему. Получивший мяч от стоящего в кругу должен отправить его обратно. При передачах дети останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой.
4. Передача мяча в движении. Дети стоят в 6–8 шагов друг от друга. Продвигаясь вперед, передают мяч низом партнеру, предварительно остановив его одним из приемов.

5. Дети стоят лицом друг к другу. Передвигаясь левым или правым боком, поочередно передают мяч, останавливая его внутренней стороной стопы. Темп необходимо постоянно увеличивать.

6. Подбросить перед собой мяч и оставить его с внутренней стороны стопы 8–10 раз.

Основные ошибки

1. При выполнении остановки мяча подошвой многие занимающиеся часто заносят останавливающую ногу слишком высоко, и мяч проскальзывает под стопой.

2. Во время остановки дети сильно наступают на мяч ногой – это тоже ошибка. Постарайтесь сразу после нее сделать шаг вперед останавливающей ногой, вес тела будет перенесен на опорную ногу, и мяч не проскочит под стопой.

3. При остановке мяч сильно отскакивает от ноги. Это вызвано тем, что она сильно напрягается. Чтобы исправить этот недостаток, используйте слабо накачанный мяч.

Подвижные игры для обучения технике и тактике футбола

Подвижная цель. 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. 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.

Гонка мячей. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

Задержи мяч. Дети становятся в круг - это нападающие, внутри круга - защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним. Если в игре участвует много детей, то могут быть 2-3 защитника.

Игра в футбол вдвоем. 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. 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.

У кого больше мячей. Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала 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 находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Футболист. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

Забей гол. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20x10 м) на высоте 70 - 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2х метрах от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводятся 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. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условное время забить больше голов.

Смена сторон. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7-10 игроков. На площадке в 15 - 20м 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.

Футбольный слалом. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6-8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м - 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.

С двумя мячами. 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 дольше других без ошибок выполнить упражнение.

Сильный удар. На площадке обозначается линия удара, а далее - коридор шириной 10м. 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).

Попади в мишень. Дети поочередно с расстояния 7 - 10м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянной щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом. 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 "пингвины" выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Комплексы подводящих упражнений для обучения владению мячом

1. Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой:

1. Двигать мяч по всей подошве вперед-назад, не отрывая ноги от мяча		
2. Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча	5. Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги	8. Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад
3. Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами)	6. То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча	9. Тоже, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы
4. Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага)	7. Покатить мяч назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги	10. Тоже, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы
<i>Ведение мяча по прямой</i>	<i>Развороты под себя подошвой</i>	<i>Развороты в сторону от себя подошвой</i>

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча — легким ударам по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку. Перекаты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убирающими мяча внутренней и внешней стороной стопы.

2. Система упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам:

1. Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча		
2. Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы	5. Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой	
3. Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы	6. Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой	9. Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед
4. Перебросы мяча между ног	7. Стоя боком, перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой	10. Убирания мяча в стороны внутренней и внешней стороной стопы с продвижением вперед
	8. Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами	
Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча	Развороты внутренней и внешней стороной стопы	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча

3. Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:

- Удар подъемом — остановка мяча подошвой.
- Удары подъемом поочередно двумя ногами.
- Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы).

- Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы.
- Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой.
- Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы.
- Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы.

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетанию разворотов подошвой с другими приемами техники футбола.

4. Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:

- Наступать на мяч поочередно двумя ногами.
- Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке.
- Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте.
- Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке.
- Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги.

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. Курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

5. Система подводящих упражнений для обучения финтам:

- Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага).
- Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — остановить подошвой (смена ноги).

- Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге.
- Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке).
- *Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы.*
- Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед.
- Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами.
- Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы — переступить этой же ногой за мяч (смена ноги).
- *Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую.*
- Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами.
- *Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону.*
- Двигать мяч по всей подошве вперед-назад, не отрывая ноги от мяча.
- *Подошвой покатить мяч за опорную ногу — покатить в сторону внутренней сторону стопы.*