

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «СШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 3 от 13.04.2023

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ №2»
г.Тобольска
С.В.Зайцева
Приказ № 022/1-о от 17.05.2023

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

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **7-17 лет**
Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

Авторы-составители:
Парахин Петр Сергеевич, тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2023

СОДЕРЖАНИЕ**Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	11

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Кадровое обеспечение	20
3.2. Информационное обеспечение	20
3.3. Материально-техническое обеспечение	21
3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	22
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	24
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	25
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	29
7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	31
8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	32
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34
ПРИЛОЖЕНИЯ	35

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

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:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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"";

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

— приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Письмо Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.);

— Положение о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

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 и подростков 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 программы обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию и достигшие 9-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

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

Уровень освоения программы – стартовый.

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.

Адресат программы: дети 7-17 лет.

Характеристика контингента. 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.

Язык обучения – русский.

Форма обучения – очная. Для обеспечения непрерывности реализации программы применяются дистанционные образовательные технологии. Возможные случаи применения дистанционных технологий обучения: возникновение ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), отсутствие материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-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.

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. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Минимальная наполняемость группы – 15 человек, максимальная – 30 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются индивидуально в свободном режиме.

Объем программы – 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 год (38 учебных недель).

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.

Содержание программы обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Изменения и дополнения в программу вносятся с учетом мониторинга полноты и качества реализации программы, изменений законодательных и нормативных актов в сфере образования и спорта. Внесенные изменения и дополнения в программу проходят процедуру рассмотрения, согласования и утверждения согласно Положению о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей и подростков, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики игры в футбол.

Задачи программы:

1) обучающие:

- формировать знания в области физической культуры, истории футбола, 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 и тактики футбола;

2) воспитательные:

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

3) развивающие:

- содействовать гармоничному развитию основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, а также координационных способностей;
- повысить функциональные возможности организма, укрепить здоровье.

— .

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, 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.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

в области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*»:

— 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 «*Вид спорта - футбол*»:

— овладение элементами техники владения мячом: удары по мячу, ведение, остановка и передача мяча;

— овладение элементарными тактическими приемами игры в футбол.

По окончании реализации программы и успешном прохождении индивидуального отбора обучающиеся могут быть зачислены на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки при наличии свободных мест.

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.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя основные сведения о виде спорта «футбол», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых футболисту, базовым элементам техники и тактики 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, командных 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.

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники футбола.

Таблица 1

Учебный 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	3							
	Количество занятий в неделю	3							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Техника безопасности на занятиях	3	3	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Оборудование и инвентарь	2	2	-		2	2	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-		2	2	-	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола как командно-игрового вида спорта	3	3	-		3	3	-	

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	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	0	0	0	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой и тактикой футбола	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	6	0,75	5,25		6	0,75	5,25	
Раздел 3. Вид спорта - футбол									
3.1.	Обучение технике и тактике передвижения	10	1	9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	10	1	9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике владения мячом	20	2	18		20	2	18	
3.3.	Обучение тактике нападения и защиты	12	1	11		12	1	11	
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
4.2.	Тестирование	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений	1	-	1	
Итого:		114	21,5	92,5		114	21,5	92,5	

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в спортивном зале и на улице.

1.2. Оборудование и инвентарь. Площадка для игры в мини-футбол. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Одежда и обувь футболиста.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола как командного игрового вида спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность футбола. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия: Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Очный формат:

Ходьба и бег с заданием. Упражнения для развития координации, быстроты, скорости. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса. Упражнения со скакалкой, гимнастической палкой, теннисным мячом, набивными мячами.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Повторный бег. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с места.

Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Ходьба и бег с заданием на месте. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц рук. Приседания, выпады, перекаты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для растяжки мышц.

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. Вид спорта - футбол

Теоретические занятия: 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

3.1. Обучение технике и тактике 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).

3.2. 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.

3.3. 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. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Контрольная игра с демонстрацией изученных технических приемов

Очный формат: Аттестационные соревнования 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.

4.2. Контрольное тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП, технико-тактической подготовке и собеседование по теории

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулы.

Таблица 2

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Количество учебных недель	Форма обучения	Количество учебно-тренировочных занятий в год/неделю	Количество учебных часов в год/неделю	Продолжительность одного занятия	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, контрольные упражнения, соревнования

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Объем: 10 часов.

Порядок реализации: В форме беседы, инструктажа, сообщения просмотра видеороликов. На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут

Цель: формирование комплекса физкультурно-спортивных знаний, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать начальные знания в области физической культуры, виде спорта «футбол», техники безопасности при занятиях футболом;
- сформировать систему гигиенических знаний и навыков;

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях футболом в спортивном зале и на улице;
- историю вида спорта «футбол»;
- требования к спортивному инвентарю и экипировке футболиста.

Обучающиеся должны уметь:

- применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни;
- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности.

Обучающиеся должны владеть:

- навыками здорового и безопасного образа жизни;
- терминологией вида спорта «футбол».

Содержание программы

1. Терминология.

Площадка футбольная, игровое поле, средняя линия поля, боковая линия, линия ворот, вратарская площадь, штрафная площадь, ворота, перекладина, штанга, створ ворот, арбитр, красная карточка, голкипер, защитник, нападающий, бутсы, вратарские перчатки, гетры, щиток для защиты голени, щиток для защиты лодыжки.

Техника игры, тактика игры, аут, гол, автогол, атака, бомбардир, вбрасывание мяча, дриблинг, контратака, короткая передача, матч, тайм, удаление, мертвый мяч, мундиаль, офсайд, отбор мяча, пас, пенальти, подкат, прессинг, стенка, фланг, фол, форвард.

2. Техника безопасности.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на уличной спортивной площадке.

3. Гигиенические навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий, одежде и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

4. Развитие вида спорта «футбол».

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность футбола. Краткая

характеристика развития футбола и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

2.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 60 часов

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется через объяснение правил выполнения физических упражнений, подвижных игр. Практический материал включается в подготовительную и/или заключительную часть учебно-тренировочного занятия, а также проводятся отдельные занятия по общей физической подготовке.

Цель: развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение футболистов разнообразными двигательными навыками.

Задачи:

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных командных игр;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- правила подвижных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, прыжках, акробатические упражнения;
- самостоятельно организовать повседневную двигательную активность;
- распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.

Обучающиеся должны владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- приемами оценки функционального состояния организма в процессе учебно-тренировочного занятия.

Содержание программы

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Бег. Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.

Прыжки. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета

Остановки. Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадом после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед, поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров

2.3. Рабочая программа дисциплины «Вид спорта – футбол»

Объем: 42 часа.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется посредством словесных и наглядных методов через объяснение техники выполнения упражнений. Практический материал включается в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Цель: формирование начальных навыков игры в футбол, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи:

- обучить элементам техники и тактики футбола;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- правила игры в футбол;
- требования к спортивному инвентарю и экипировке футболиста.

Обучающиеся должны уметь:

- видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.

Обучающиеся должны владеть:

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

Содержание программы

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

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

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

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно

касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение

Требования к уровню квалификации педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность по программе, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Учреждение вправе привлекать к реализации программы лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

3.2. Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Веселые пряталки на футболе/Под ред. Ф. Айкхоффа. – М.: НИГМА, 2015.
2. Гиффорд, К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды/ К. Гиффорд. – М.: Кладезь, 2014.
3. Гончарова, А. Еня и Еля. Да здравствует футбол!/А.С.Гончарова. – М.: Белый город, 2018.
4. Дурново, А. Мяч в игре!/А.Дурново. – М.: Белая ворона, 2019.
5. Марсон, Э. Про футбол. Хочу все знать/ Э.Марсон. – М.: Пешком в историю, 2018.
6. Миллс, А. Футбол в интересных фактах и потрясающих историях/А.Миллс. – М.: Эксмо, 2018.
7. Муйжнек, А. Футбол. Книга о мастерстве и драйве/А.Муйжнек, А.Батищева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
8. Нестлингер, К. Рассказы про Франца и футбол/ К. Нестлингер. – М.: КомпасГид, 2016.
9. Николе, Л. Это футбол! Игра, изменившая мир/ Л.Николе, Л.Вировец. – М.: Самокат, 2018.
10. Пегов, М. Ура! Футбол!/М.Пегов. – М.: Качели, 2018.
11. Почему мяч черно-белый и еще 100 футбольных «почему»/ Под ред. О.Вербицкой, И.Кефалиди. – СПб.: Питер, 2014.
12. Тони, Ч. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста/ Ч. Тони, Р.Стюарт. – М.: Эксмо, 2017.

Список литературы для родителей:

1. Амраева, А. Футбольное поле: повесть / А. Амраева; худож. Н. Сапунова. – М.: Аквилегия-М, 2017.
2. Бахревский, В.А. Футбол // В. А. Бахревский. Повести / В.А. Бахревский. - М.: Детская литература, 1987.
3. Голявкин, В. Дело не в том, что я мяч не поймал// Голявкин В.В. Карусель в голове: веселые рассказы / В.В. Голявкин; худож. А. Власова. – М.: Искательпресс, 2014.
4. Голявкин, В.В. Матч // Голявкин В.В. Сплошные чудеса: рассказы, повести / В.В. Голявкин; худож. М.Н. Лисогорский. – М.: Дрофа-Плюс, 2005.
5. Дмитриев, В. Футбольный матч//...Была война, была блокада: рассказы для детей / В.К. Дмитриев; ред. Ю.В. Гадаева. – СПб.: Корона Принт, 2013.
6. Журавлев, А. Футбол. Книга рекордов/ А.С.Журавлев. – М.: АСТ, 2021.
7. Локалов, А. «Спартак» 100 лет. Истории клуба/ А.В. Локалов. – М.: АСТ, 2022.
8. Минаев, Б.Д. Футбол// Минаев Б.Д. Детство Левы: Повесть в рассказах / Б.Д. Минаев; худ. Е. Махлина. – М.: Заветная мечта, 2008.
9. Нагибин, Ю.М. Почему я не стал футболистом// Ю.М. Нагибин Избранное: рассказы / Ю.М. Нагибин. - М.: Детская литература, 2009.
10. Олдфилд, М. Футбольные герои: Криштиану Роналду/ М.Олдфилд, Т.Олдфилд, пер. А.А. Качалов. – М.: Бомбора, 2022.
11. Олдфилд, М. Футбольные герои: Лионель Месси/ М.Олдфилд, Т.Олдфилд, пер. А.А. Качалов. – М.: Бомбора, 2022.
12. Олдфилд, М. Футбольные герои: Неймар/ М.Олдфилд, Т.Олдфилд, пер. А.А. Качалов. – М.: Бомбора, 2022.
13. Пратчетт, Т. Незримые Академики: фантастический роман / Т. Пратчетт; пер. с англ. В. Сергеевой; ил. А. Дубовика; оформ. И. Саукова. – М.: Эксмо, 2014.
14. Рэднедж, К. Большая энциклопедия футбола/ К.Рэднедж; пер. П.Андрианов, ред. Р.Хэмилтон. – М.: АСТ, 2019.
15. Черданцев, Г.В. Азбука футбола. Увлечения своего ребенка самой популярной игрой/ Г.В. Черданцев. – М.: АСТ, 2021.
16. Электронные буклеты для родителей: <https://еип-фкис.рф/профориентация/>
17. Янышев, Р. Красные тигры. Первый бой: повесть / Р. Янышев; ил.: М. Пахов, А. Золотухин. - СПб.: Азбука-классика, 2008.

Перечень интернет ресурсов для тренера-преподавателя и родителей

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

Перечень аудиовизуальных средств

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

3.3. Материально-техническое обеспечение

Место проведения учебно-тренировочных занятий по программе:

— спортивный зал СК «Тобол», переулок Рошинский, 69.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 3.

Таблица 3

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.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем на каждом занятии, итоговый – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

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

Формы итоговой аттестации:

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

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

5. 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 4 и 5, карточка педагогического наблюдения в таблице 6.

Таблица 4

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 x 10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Силовая выносливость за 30 сек.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 17 раз)
Техническое мастерство	<p style="text-align: center;">Учебная игра с демонстрацией изученных технико-тактических приемов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ведение мяча изученными способами 2. удары по мячу изученными способами 3. остановка и передача мяча 4. тактические действия полевых игроков, нападающих и защитников <p>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</p>

**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)
	Поднимание туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Поднимание 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	<p align="center">Выполнение элементов техники владения мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ведение мяча изученными способами 2. удары по мячу изученными способами 3. остановка и передача мяча. <p>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</p>	

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№	Разделы	Формирование представлений о ЗОЖ						Физическая культура						Итоговый показатель (среднее значение)		
		Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закапывание зловонное питание)		Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияния на здоровье		Знает и соблюдает правила личной гигиены		Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног		Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие		Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)			Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр	
		начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	
	Ф.И. ребенка															

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

**Вопросы для проверки знаний в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

- Какая страна считается Родиной игры в футбол?
 - Бразилия
 - Испания
 - Германия
 - Англия
- Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
 - Яшин
 - Дасаев
 - Овчинников
 - Акинфеев
- Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
 - серединой подъема
 - внутренней частью подъема
 - внешней частью подъема
 - внутренней стороной стопы
- Что означает «желтая карточка» в футболе?
 - замечание
 - предупреждение
 - выговор
 - удаление
- С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
 - 9 м
 - 10 м
 - 11 м
 - 12 м
- Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
 - 8
 - 10
 - 11
 - 9
- Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?

8. Назовите упражнения, направленные на развитие скорости
9. Назовите требования к спортивной обуви футболистов и отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
10. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

1) целостность – программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья обучающихся;

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 обучающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного 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 обучающихся, 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.

Обучение техническим элементам (приёмам), как правило, начинают с простого ведения мяча, в сочетании с элементами других видов (лёгкая атлетика – бег, прыжки, гимнастика – растяжки, приседания, отжимания и др., баскетбол – ловля, передачи мяча руками и т. д.). Первое упражнение – ведение мяча по прямой удобной ногой серединой подъёма или носком на расстояние 5-10 метров, остановить мяч подошвой и катнуть мяч назад, развернуться, продолжить ведение другой, неудобной ногой. После первого прохождения ведения, сделать остановку, поправить или исправить, увиденные ошибки, показав правильное ведение мяча. Второе упражнение – научиться держать мяч в воздухе (жонглируя), не давая ему дотронуться земли (опустится на землю). Третье упражнение – ведение мяча по диагонали внутренней стороной стопы, при этом расстояние между стойками должно быть 3–4 метра: ведение мяча правой ногой внутренней стороной стопы, касаясь три раза, остановка мяча левой ногой внутренней стороной стопы, продолжить ведение, касаясь три раза внутренней стороной стопы, остановка правой ногой,

продолжить ведение этим способом по диагонали. Четвёртое упражнение – ведение по диагонали, но внешней стороной стопы.

Виды ударов ногам, которыми надо овладеть: носком, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней и внутренней частью подъёма, коленом, пяткой.

Остановки мяча под подошву, на носок на бедро, на грудь, головой, внутренней и внешней стороной стопы.

Все упражнения по ударам и остановкам выполняются по земле, затем переходим к передачам по воздуху и остановкам мяча после передач.

Освоив технические приёмы в ведениях, остановках, ударах, переходим к изучению обманных движений (финтов).

Рекомендации по организации процесса обучения:

— использовать игровые упражнения как основу для обучения сложным техническим приёмам;

— применять принцип «от простого - к сложному»: постепенно усложнять в занятиях тренировочные упражнения и игры;

— использовать в занятиях для разносторонней подготовки обучающихся разнообразные соревновательные формы и обучение на позитиве;

— подбирать тренировочные упражнения, соответствующие уровню подготовленности обучающихся;

— использовать форму игры 4x4 (схему 1-2-1) как базовую для обучения командной игре с тремя линиями;

— обеспечить безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий.

Методические разработки:

— Календарно-тематическое планирование программного материала (приложение 1)

— Методика обучения технике ударов по мячу ногой (приложение 2)

— Подвижные игры для обучения технике и тактике футбола (приложение 3)

— Комплексы подводящих упражнений для обучения владению мячом (приложение 4)

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.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на учебно-тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"

март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ 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. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2001.
6. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2007.
7. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 2012.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М., ФиС, 1981г.
9. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Х.Кудяшев.— Набережные Челны, 2001.
10. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. М., 1983г.
11. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Никитушкин В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов. М.: Москва, 2009.
13. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2010.
14. 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.
17. 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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование программного материала

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма
1	Сентябрь По расписанию	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, техника безопасности на занятиях футболом. Подвижные игры с мячом	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2-7	Сентябрь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники передвижения без мяча	Бег, прыжки, остановки, повороты.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	6	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
8-9	Сентябрь По расписанию	Развитие ловкости	Упражнения для развития ловкости	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
10-17	Сентябрь-октябрь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники передвижения с мячом.	Бег, прыжки, остановки, повороты. Игры «Гонка мячей», «Пингвины с мячом».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое
				Очная с использованием	Онлайн занятие на платформе		

				дистанционн ых технологий	ZOOM		
17- 24	Октябрь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствовани е техники ведения мяча. Развитие ловкости	Ведение мяча носком, подъемом стопы. Игры: «Футбольный слалом». Упражнения для развития ловкости	Очная	Занятие, спортивны й зал по расписани ю	8	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике ведения мяча. Упражнения для развития ловкости	Очная с использовани ем дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
25- 32	Октябрь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствовани е техники ведения мяча. Развитие ловкости	Ведение мяча по прямой, по кругу, змейкой. Игры: «Футбольный слалом». Упражнения для развития ловкости	Очная	Занятие, спортивны й зал по расписани ю	8	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для обучения технике ведения мяча. Упражнения для развития ловкости	Очная с использовани ем дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
33- 38	Ноябрь По расписанию	Закрепление техники ведения мяча. Развитие координации	Ведение мяча носком, подъемом стопы по прямой, по кругу, змейкой Упражнения для развития координации	Очная	Занятие, спортивны й зал по расписани ю	6	Педагогическое
			Имитационные упражнения для закрепления техники ведения мяча. Упражнения для развития координации	Очная с использовани ем дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

39-46	Ноябрь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники приема (остановки) и передачи мяча.	Остановка, катящегося мяча подошвой стопы, на месте. Игра «Подвижная цель».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	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		
47-54	Ноябрь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники остановки и передачи мяча.	Остановка, катящегося мяча подошвой стопы, в движении. Игра «Ведение парами».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	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		
55-62	Декабрь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники остановки и передачи мяча.	Остановка мяча на месте подошвой стопы с последующим уходом вправо или влево. Игра «С двумя мячами».	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое
			Имитационные упражнения для изучения техники передвижения и владения мячом. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
63-70	Декабрь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники остановки и передачи мяча.	Остановка катящегося-уходящего мяча подошвой стопы, в движении	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	8	Педагогическое
			Имитационные упражнения для изучения техники	Очная с использованием	Онлайн занятие на платформе		

			передвижения и владения мячом.	дистанционных технологий	ZOOM		
71-74	Декабрь По расписанию	Совершенствование техники остановки и передачи мяча. Развитие координации	Остановка и передача мяча партнеру изученными способами. Преодоление полосы препятствий	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники передвижения и владения мячом. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
75-78	Январь По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники ударов по мячу ногой. Развитие силы	Удары подъемом стопы по неподвижному мячу. Игры «Попади в мишень», «Сильный удар»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое
			Имитационные упражнения для изучения техники удара по мячу. Упражнения для развития силы	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
79-82	Январь-февраль По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники ударов по мячу ногой. Развитие силы	Удары подъемом стопы по катящемуся мячу (от игрока и навстречу ему). Игры «Попади в мишень», «Сильный удар»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники удара по мячу. Упражнения для развития силы	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
83-86	Февраль	Изучение, закрепление и совершенствование	Удары на точность после остановки, ведения мяча. Игры	Очная	Занятие, спортивный зал по	4	Педагог

		ние техники ударов по мячу ногой. Развитие силы	«Попади в мишень», «Сильный удар»		расписанию		
			Имитационные упражнения для изучения техники удара по мячу. Упражнения для развития силы	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
87-90	Февраль-март По расписанию	Изучение, закрепление и совершенствование техники ударов по мячу головой.	Удары головой облегченными мячами. Игры ««Подбрось – поймай», «Школа мяча»	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники удара по мячу.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
91-94	Март По расписанию	Совершенствование техники ударов по мячу ногой и головой.	Упражнения для закрепления техники ударов по мячу. Круговая эстафета с мячом	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	4	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники удара по мячу.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
95-97	Март По расписанию	Изучение технических приемов игры вратаря. 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.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	3	Педагогическое наблюдение

			Игры «Сильный удар», «Забей гол».				
			Имитационные упражнения для изучения техники игры вратаря. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
98-100	Апрель По расписанию	Закрепление изученной техники владения мячом. Развитие координации	Упражнения для закрепления техники ведения, остановки, передачи мяча. Учебная игра в футбол.	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	3	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления изученной техники владения мячом. Упражнения для развития координационных способностей.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
101-103	Апрель По расписанию	Закрепление технических приемов игры вратаря. Развитие ловкости, быстроты реакции	Упражнения для закрепления техники игры вратаря. Учебная игра в футбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	3	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления изученной техники игры вратаря. Упражнения для развития ловкости, быстроты реакции.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

104	Апрель По расписанию	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по	Очная	Контрольное занятие, спортивный зал по расписанию	1	Проверочная беседа
			теории	Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Проверочная
105	Апрель По расписанию	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, спортивный зал по расписанию	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения тактических действий в нападении. Упражнения для развития координационных способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
106-107	Май По расписанию	Закрепление тактических действий игроков в нападении. Развитие	Учебная игра в футбол	Очная	Занятие, спортивный зал по расписанию	2	Педагогическое
				Очная с	Онлайн занятие		

		координации		использовани ем дистанционн ых технологий	на платформе ZOOM		
10 8	Май По расписанию	Изучение тактических действий игроков в защите. Развитие выносливости	Зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Игры: «Смена сторон», «У кого больше мячей», «Футбол вдвоем»	Очная	Занятие, спортивны й зал по расписани ю	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения тактических действий в защите. Упражнения для развития выносливости	Очная с использовани ем дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
10 9- 11 0	Май По расписанию	Закрепление тактических действий игроков в защите. Развитие выносливости	Учебная игра в футбол. Бег, прыжки. Упражнения для развития выносливости	Очная	Занятие, спортивны й зал по расписани ю	2	Педагогическое наблюдение
				Очная с использовани ем дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
11 1- 11 3	Май По расписанию	Закрепление изученных технических приемов и тактических действий	Учебная игра в футбол	Очная	Занятие, спортивны й зал по расписани ю	3	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения по изученной технике и тактике игры в футбол	Очная с использовани ем дистанционн ых технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
11 4	Май По расписанию	Контрольная игра	Игра в футбол с демонстрацией изученных технико- тактических приемов	Очная	Открытое занятие спортивны й зал по расписани ю	1	Соревнования

			Имитационные упражнения по изученной технике и тактике игры в футбол	Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Контрольные
--	--	--	--	---	----------------	--	-------------

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 внутри 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 обучающиеся 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 обучающийся 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 x 1 м. С расстояния 5–10 шагов с места нанести 10–15 ударов по неподвижному мячу.
5. Один из обучающихся 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. Обучающиеся 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 x 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. Обучающиеся 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 ставится 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 ставится 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 обучающиеся должны попасть в створ ворот.
3. Усложнить задание. Выбрать цель (стойки или флажки). Начертить на стене квадрат размером 1 x 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 ставится далеко от мяча.
2. Отклонение туловища назад в момент удара.
3. При ударе носком голенистопа 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 мячок 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 обучающиеся 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 удается 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 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).

Попади в мишень. 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. 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. То же, 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. То же, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы
Ведение мяча по прямой	Развороты под себя подошвой	Развороты в сторону от себя подошвой

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 убираниями 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. То же, 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»	Развороты внутренней и внешней стороной стопы	Ведение мяча внутренней и внешней стороной

<i>внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча</i>		<i>стопы</i>
---	--	--------------

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 стороны стопы.*