

**Муниципальное учреждение  
«Отдел образования Шелковского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Шелковской центр технического творчества»**

Принята решением  
Педагогического совета  
Протокол №7  
от «30» мая2023 г

Утверждена приказом № 38  
от «30» мая2023 г.  
Директор МБОУ «Старощедринская СОШ»  
Л.С.Кимаева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по мини-футболу «Вымпел»  
Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Возрастная категория участников: 12- 16 лет

Срок реализации: 10 дней

Составитель:  
**Абдулмажидов Адам Шайхаевич**

ст. Шелковская  
2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в  
Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования  
«Шелковской Центр технического творчества».

Экспертное заключение (рецензия) № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

Эксперт \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. должность)

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Нормативно правовая база к разработке программы
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Цели и задачи программы
- 1.6. Категория учащихся
- 1.7. Сроки реализации и объем программы
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 1.9. Планируемые результаты освоения программы

### РАЗДЕЛ №2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного плана

### РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 4.1. Материально технические условия
- 4.2. Кадровое обеспечение программы
- 4.3. Методическое оснащение программы

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629).

3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

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

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

## **1.2. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное лето» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на организацию работы групп детей в возрасте 12-16 лет в условиях работы летних площадок в летний каникулярный период. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий по виду спорта «Мини-футбол» и участие в соревнованиях.

## **1.3. Актуальность программы**

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных футболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

С помощью учебных занятий по данной программе можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

Содержание программы соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (ФССП) утвержденного приказом от 16.11.2022 №1000; что в свою очередь еще раз свидетельствует об актуальности программы.

## **1.4. Отличительные особенности.**

Программа модифицирована на основе образовательной программы «Спортивное лето» Краснова Павла Мефодьевича. Отличительными особенностями данной программы является то, что программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Также объем программы скорректирован для работы в течение 1 смены летней площадки.

## **1.5. Цель и задачи программы.**

Улучшение физической подготовки и физического развития детей, посредством занятий мини-футболом в течение первой смены летних площадок МБУ ДО «Шелковской ЦТТ».

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Обучить терминологии и правилам игры футбол
- Обучить основам техникам ведения и отбора мяча
- Обучить основным техническим и тактическим приемам игры футбол.

#### **Развивающие:**

- развивать тактическое мышление, смекалку, изобретательность;
- развивать навыки самостоятельно принимать ответственные решения;
- развивать навыки правильно распределять свои физические способности;

**Воспитательные:**

- формировать у обучающихся организаторские навыки;
- воспитать общую культуру поведения (основ гигиены, этикет).
- воспитать трудолюбие и взаимоуважение

**1.6. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 12 до 16 лет. На программу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний при наличии справки от врача, а также по заявлению родителей (законных представителей).

**1.7. Сроки реализации и объем программы.**

Программа рассчитана на 10 дней.

Объем программы-20 часов.

**1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги), беседы по правилам и судейству соревнований.

***Практические методы:***

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Режим занятий:** Занятия проводятся каждый день по 2 часа.

**1.9. Планируемые результаты и способы их проверки.****Предметные:**

По итогам обучения по программе обучающиеся будут знать/уметь:

- терминологию и правила игры футбол
- основы техники ведения и отбора мяча
- основные технические и тактические приемы игры футбол.

**Метапредметные:**

По итогам обучения по программе обучающиеся будут уметь:

- использовать тактическое мышление, смекалку, изобретательность;
- самостоятельно принимать ответственные решения;
- правильно распределять свои физические способности;

**Личностные:**

У обучающихся будут сформированы:

- организаторские навыки;
- культура поведения (основ гигиены, этикет).
- трудолюбие и взаимоуважение

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие. История развития футбола	2	1	1	Беседа
<b>3.</b>	<b>Раздел: Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
3.1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Двигательный режим дня. ОРУ. Упражнения на гибкость.	2	1	1	Наблюдение
3.2	Беговые упражнения. Отжимания от пола. Приседание.	2		2	Наблюдение
3.3	ОРУ. Развития скоростно - силовых качеств. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	2		2	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Раздел: Техника игры футбол</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
4.1	Техника ведения мяча, остановка мяча, передача мяча.	2		2	Наблюдение
4.2	Техника приемов и их применения в конкретных условиях, ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью стопы.	2	-	2	Наблюдение
4.3	Передача мяча в парах 2 касания, удары мяча по воротам.	2		2	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Раздел: Тактика игры в футбол</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
5.2	Тактика в нападении и защите без сопротивления и сопротивлением. Игра квадрат	2	-	2	Наблюдение
5.4	ОРУ в движении. Техника действия по принципу зоны, перехват мяча, бороться за мяч и отбирать его у соперника.	2		2	Наблюдение
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие: Контрольные игры и соревнования</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

## **2.2. Содержание учебного плана.**

### **Раздел 1. Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.**

#### **Тема№1: Вводное занятие. История развития футбола**

**Теория:** инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Врачебный контроль.

**Практика:** беседа на тему «спорт, как система воспитания», просмотр чемпионата России по футболу, просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

### **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Тема№1: Техника безопасности на занятиях по футболу. Двигательный режим дня. ОРУ. Упражнения на гибкость.**

**Теория:** понятие – выносливость, как развить гибкость, понятие – сила как способствовать развитию ловкости, понятие – быстрота, понятие о специальной физической подготовке, цель специальной физической подготовки.

**Практика:** -

#### **Тема№2: Беговые упражнения. Отжимания от пола. Приседания.**

**Теория:**

**Практика:** Лёгко-атлетические упражнения. подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий, плавание, спортивные игры. Ручной мяч, специальные упражнения для развития быстроты.

#### **Тема№3: ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на перекладине(мал), в висе лежа (дев.).**

**Теория:** -

**Практика:** упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа, сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).

### **Раздел 4.Техника игры в футбол.**

#### **Тема№1: Техника ведения мяча, остановка мяча, передача мяча.**

**Теория:**

**Практика:** отработка практических навыков ведения мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.

#### **Тема№2: техника приемов и их применения в конкретных условиях, ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью стопы.**

**Теория:** -

**Практика:** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу, остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий. Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: вовремя ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.

#### **Тема№3: передача мяча в парах 2 касания, удары мяча по воротам.**

**Теория:**



**Практика:** Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, удары по мячу ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным шагом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

## **Раздел 5. Тактика игры в футбол.**

**Тема№1: Тактика в нападении и защите без сопротивления и с сопротивлением. Игра «Квадрат».**

**Теория:**

**Практика:** Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Тактика нападения. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Тактика защиты вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).

**Тема№2: ОРУ в движении. Техника действия по принципу зоны, перехват мяча, бороться за мяч и отбирать его у соперника.**

**Теория:**

**Практика:** упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар. тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Тактика защиты. Групповые действия.

**Тема№3: Итоговое занятие. Контрольные игры и соревнования.**

**Теория:** Правила игры. Знакомство с олимпийской и круговой системой соревнований.

**Практика:** Контрольные игры и соревнования. Соревнования, их организация, парные игры, контроль подготовленности обучающихся.

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### Виды контроля:

Данная программа не предполагает промежуточной или итоговой аттестации учащихся. Оценивание уровня освоения программы происходит по окончании курса, по результатам сдачи нормативов и зачетов а также участия в соревнованиях районного и оных уровней.

#### Формы проверки результатов:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- соревнования;

#### Формы подведения итогов:

- сдача нормативов
- товарищеские матчи;

#### Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

##### По технической подготовке

*Этап начальной подготовки.*

1	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м - из трех попыток (сек)	12	9,5
3	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
4	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

##### По физической подготовке

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1.	Челночный бег 3x10 или бег 30 ч с высокого старта (сек)	10,0 6,0	9,5 5,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500
4.	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	2
8.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	9

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей</b>								
1. бег 30 м (сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2
2. бег 300 м (сек)	60.0	59.0	57.0					
3. бег 400 м (сек)				67.0	65.0	64.0	61.0	59.0
4. 6-минутный бег (м)			1400	1500				
5. 12-минутный бег (м)					3000	3100	3150	3200
6. бег 10х30 м (сек)							4.50	4.40
7. прыжок в длину с/м(см)	160	170	180	200	220	225	240	250
<b>По специальной физической подготовке для полевых игроков</b>								
1. бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6
2. бег 5х30 м с ведением мяча (сек)				30.0	28.0	27.0	26.0	24.0
3. удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75	80	85
<b>По технической подготовке для полевых игроков</b>								
1. удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7
2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5	9.0	8.7	8.5
3. жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25			

**Формой подведения итогов** являются также: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:**

### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### **Спортивный инвентарь:**

- Спортивное оборудование и инвентарь:
- футбольное поле, спортивный зал, размер 12x24;
- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- стойки для подвески мячей- 2 штуки;
- переносные мишени- 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки-15 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, шорты, гетры и обувь);
- мячи футбольные-15 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- гири, гантели.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

#### **Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Занятия по программе «Спортивное лето» предусматривают изучение теоретического материала, проведение практических занятий по футболу с игровыми элементами.

Данная программа осуществляет 3 исключительно важные функции:

- создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствует осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Методы и формы обучения. Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

*Методы обучения на занятиях:*

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий. • Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций, практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, домашние задания.

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

**Список литературы:****Литература для обучающихся и родителей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978г. г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с, ил. (Азбука спорта.

**Список литературы для педагога:**

- 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- 2.Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986. 144с., ил.2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.М.,1981.
4. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000.
5. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
7. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
9. Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.

**Интернет ресурсы:**

1. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki>
2. <https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v->
3. <https://fb.ru/article/380806/sportivnyie-podvijnyie-igryi-vidyi-klassifikatsiya>

**Календарный учебный график  
по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей краткосрочной программе  
«Спортивное лето»**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятий</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Раздел 1: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. (4)ч.</b>								
1.	Июнь	5	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	Комб.	2	Вводное занятие. История развития футбола	МБОУ «Старошедринская СОШ»	Беседа
2.	Июнь	6	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	Беседа, самостоятельная работа	2	Правила игры в футбол	МБОУ «Старошедринская СОШ»	Опрос
<b>Раздел 2: Общая и специальная физическая подготовка (8)ч.</b>								
3.	Июнь	7	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	Техника безопасности на занятиях по футболу. Двигательный режим дня. ОРУ. Упражнения на гибкость.	МБОУ «Старошедринская СОШ»	Наблюдение
4.	Июнь	8	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	ОРУ в движении. Подъем туловища 4х15 р. Прыжки на скакалках. Игра мини-футбол	МБОУ «Старошедринская СОШ»	Наблюдение
5.	Июнь	9	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	Беговые упражнения. Отжимания от пола. Приседание.	МБОУ «Старошедринская СОШ»	Наблюдение

6.	Июнь	<b>10</b>	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	ОРУ. Развития скоростно - силовых качеств. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	МБОУ «СтарошедринскаСОШ»	Наблюдение
<b>Раздел3: Техника игры футбол (6) ч.</b>								
7.	Июнь	13	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	Техника ведения мяча, остановка мяча, передача мяча.	МБОУ «СтарошедринскаСОШ»	Наблюдение
8.	Июнь	14	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	Техника приемов и их применения в конкретных условиях, ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью стопы.	МБОУ «СтарошедринскаСОШ»	Наблюдение
9.	Июнь	15	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	Передача мяча в парах 2 касания, удары мяча по воротам.	МБОУ «СтарошедринскаСОШ»	Наблюдение
<b>Раздел№4 Тактика игры в футбол (6) ч.</b>								
10.	Июнь	16	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	Тактика в нападении и защите без сопротивления и сопротивлением. Игра квадрат	МБОУ «СтарошедринскаСОШ»	Наблюдение
11.	Июнь	17	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	ОРУ в движении. Техника действия по принципу зоны, перехват мяча, бороться за мяч и отбирать его у соперника.	МБОУ «СтарошедринскаСОШ»	Наблюдение
12.	Июнь	19	16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup> 16 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	групповая	2	<b>Итоговое занятие:</b> Контрольные игры и соревнования	МБОУ «СтарошедринскаСОШ»	Наблюдение



## Оценочные материалы.

### Классификация финтов

**Финт “уходом”.** Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его



изменения.

**“Уход” выпадам.** При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.

**“Уход” с переносом ноги через мяч.** Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также

делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



### **Финт “Уход” с переносом ноги через мяч.**

**Финт “ударом” по мячу ногой.** Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча, для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

## Практические задания

Стойки и перемещения (бег, прыжки, остановки, повороты) составляют основу футбола. Футболист в среднем за игру владеет мячом примерно 3 минуты, остальное время он играет без мяча. Технически верные перемещения способствуют правильным и рациональным технико-тактическим действиям игрока.

### Техническая подготовка.

Опека и преследование.

Уход с финтом в сторону от соперника.

### Овладение техники ведения мяча:

Ведение мяча ногой

Совершенствование техники ведения мяча происходит в игровых упражнениях и двусторонних учебных играх

### Овладение техникой ударов и подач:

- 1 Техника игры с мячом
- 2 .Удары по мячу
- 3 .Удар внутренней стороной стопы
- 4.Удар внешней стороной стопы
- 5 .Удар внутренней частью подъема

Овладение тактикой игры:

- 1.Удар подъёмом, отработка ударов с обеих ног
- 2.Удар в ворота после обводки
- 3.Отработка удара головой
- 4.Удар головой в прыжке, игра головой с партнёром
- 5.Удар по воротам после передачи с фланга

## Опрос

- 1.История развития футбола в России.
- 2.Краткий обзор истории футбола.
- 3.Правила игры в футбол.
- 4.Основы техники и тактики игры в футбол.
- 5.Где впервые начали играть в футбол?
- 6.Вес мяча, разметка поля.

