

Управление народного образования администрации г. Мичуринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17 «Юнармеец»
г. Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол №7 от 24 мая 2024г

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ №17 «Юнармеец»

А.А. Рябов

Приказ №225/1 от 31 мая 2024 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Уровень реализации - базовый
Возраст обучающихся: 11 -15 лет
Срок реализации - 1 год

Автор - составитель:
Сальников Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

Мичуринск 2024

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 17 «Юнармеец» г. Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Футбол»
3. Ф.И.О., должность автора	Сальников Александр Владимирович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	Федеральный закон .№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями) Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р) Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303) Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 03.09.2019 №467 с изменениями и дополнениями) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629) Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015) Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2021) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно – спортивная
4.4. Тип программы	модифицированная
4.5. Вид	общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	11-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно – спортивной направленности. Она ориентирована на укрепление здоровья школьников. Реализация данной программы позволит подросткам реализовать их собственные потребности в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по футболу для детей 11-15 лет, использовалась типовая учебная программа по футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по футболу.

По форме организации: групповая.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия по программе позволяют учащимся получить определённые навыки игры в футбол, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий футболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Педагогическая целесообразность.

Заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет

недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта. Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития. Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, знакомству с техникой безопасности.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний), проявляющие интерес к занятиям по футболу.

Состав сформированных групп может меняться на протяжении обучения. Своевременная диагностика успехов обучающихся позволяет гибко менять состав групп. Это создает возможность строить процесс обучения на оптимальном уровне трудности.

В группе проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Условия набора обучающихся. Набор на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных

представителей) без специального отбора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям по футболу.

Количество учащихся. Количество учащихся в группе – 10 - 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения 1 год – 108 часов.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий:

Программа по футболу реализуется на базе МБОУ СОШ № 17 «Юнармеец». Занятия проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю по 45 минут.

Формы организации деятельности участников объединения:

групповая, фронтальная, работа по подгруппам, индивидуальная работа.

Формы проведения занятий: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты.

Формы подведения результатов обучения по программе: контрольные упражнения, зачет.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Особенности организации образовательной деятельности

Программа «Футбол» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. По данной программе могут заниматься дети 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по футболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

Взаимодействие с родителями. Совместные мероприятия детей и родителей (к праздничным дням); консультации для родителей; совместные подготовки к спортивным праздникам, эстафетам и мастер-классам.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание патриотов своей школы, своего города, своего региона, своей страны.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- научить технике и тактике игры;
- формировать необходимые теоретические знания.

Развивающие:

- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости, координацию и ритм движений);
- развить равновесие и пространственную ориентацию;

-Воспитательные:

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепить здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию учащихся;
- популяризировать футбол как вид спорта и активного отдыха;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу;
- воспитать моральные и волевые качества.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Презентации, доклады, входное тестирование
2	Раздел 1. Основы знаний	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные упражнения
3	Раздел 2. Специальная техническая подготовка.	50	8	42	тренировочные упражнения, контрольные упражнения
4	Раздел 3. Специальная подготовка тактическая.	17	3	14	тренировочные упражнения, контрольные упражнения

5	Раздел 4. Общая физическая подготовка	20		20	тренировочные упражнения, контрольные упражнения
6	Раздел 5. Соревнования	10		10	соревнования
7	Раздел 6. Промежуточный контроль. Соревнования.	5	2	3	Тестирование, соревнования
	Всего часов	108	11	97	

Содержание учебного плана

Вводное занятие (2 ч).

Теория. История развития футбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Техника безопасности.

Практика. Входное тестирование.

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Тема 1. **Теория.** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Гигиенические требования к занятиям по футболу. (1 ч.)

Тема 2. **Практика.** Предупреждение травм. Футбольная стойка, передача мяча (1 ч.)

Тема 3. **Практика.** Самоконтроль при физических занятиях. Передача мяча правой левой ногой, удар по неподвижному мячу носком стопы. (1 ч.)

Тема 4. **Практика.** ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м. (1 ч. Раздел 1. «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»

Раздел 2. Специальная техническая подготовка (50 ч)

Тема 5. **Теория.** Моральная и психологическая подготовка спортсмена. **Практика.** Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Удар по воротам носком и средней частью подъёма. (2 ч.)

Тема 6. **Теория.** Предупреждение спортивных травм на занятиях. **Практика.** Передача мяча головой в парах и в движении. (2 ч.)

Тема 7. **Практика.** Бросок мяча двумя руками из-за головы (2 ч.)

Тема 8. **Практика.** Защитная стойка. Ведение - остановка (2 ч.)

Тема 9. **Практика.** Остановка мяча. Сочетание приемов (2 ч.)

Тема 10. **Теория.** Предупреждение спортивных травм на занятиях. **Практика.** Удары по воротам (2ч.)

Тема 11. **Практика.** Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, удары по воротам. (2 ч.)

Тема 12. **Практика.** Учебная игра в 1 ворота. Ведение-остановка (2 ч.)

Тема 13. **Практика.** Передача в парах, тройках на месте и в движении. (1 ч.)

Тема 14. **Теория.** Предупреждение спортивных травм на занятиях.
Практика. ОФП (1 ч.)

Тема 15. **Практика.** ОФП (1 ч.)

Тема 16. **Теория.** Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. (1 ч.)

Практика. Комбинация общих развивающих упражнений различной координационной сложности. Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.

Тема 17. **Практика.** Овладение техникой остановки мяча. (1 ч.)

Тема 18. **Практика.** Удары по воротам с места и в движении (1 ч.)

Тема 19. **Практика.** ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой (1 ч.)

Тема 20. **Практика.** ОФП. Тренировки для вратарей. (1 ч.)

Тема 21. **Практика.** Футбол при игре в одни ворота. (2х2) (1 ч.)

Тема 22. **Практика.** Подвижные игры с мячом. (1 ч.)

Тема 23. **Практика.** ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. (1 ч.)

Тема 24. **Практика.** Игра с прыжками «Попрыгунчики - воробушки». Тактика свободного нападения (1 ч.)

Тема 25. **Практика.** Рывок по прямой -ловля -остановка в два шага – передача поочередно левой или правой ногой. (1 ч.)

Тема 26. **Практика.** ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. (1 ч.)

Тема 27. **Практика.** Выход -ловля в движении с остановкой, бег по дуге. (1 ч.)

Тема 28. **Практика.** Позиционное нападение без смены мест (1 ч.)

Тема 29. **Практика.** Позиционная защита (1 ч.)

Тема 30. **Практика.** Учебная двухсторонняя игра в мини футбол (2 ч.)

Тема 31. **Практика.** Учебная двухсторонняя игра в футбол (1 ч.)

Тема 32. **Теория.** Штрафной удар и его выполнение. Правила и обязанности игроков(2 ч.)

Тема 33. **Практика.** Передача мяча навесом, удары головой. (1 ч.)

Тема 34. **Практика.** Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. (1 ч.)

Тема 35. **Практика.** Финты при дриблинге. Учебная игра (1 ч.)

Тема 36. **Практика.** Тактика игры без мяча (1 ч.)

Тема 37. **Практика.** Учебная игра с заданиями. Подвижные игры (1 ч.)

Тема 38. **Практика.** Учебная игра с заданиями. Подвижные игры (1 ч.)

Тема 39. **Теория.** Обучение судейству (1 ч.)

Тема 40. **Практика.** Учебная игра по упрощенным правилам (1 ч.)

Тема 41. **Теория.** ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Практика. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. (1 ч.)

Тема 42. **Практика.** Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приемов. (1 ч.)

Тема 43. **Практика.** Совершенствование точности. Учебная игра. (1 ч.)

Тема 44. **Практика.** Специальная подготовка (1 ч.)

Раздел 3. Специальная подготовка – тактическая (17 ч)

Тема 45. **Практика.** Удары головой мяча в прыжке. (2 ч.)

Тема 46. **Практика.** Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приемов (2 ч.)

Тема 47. **Практика.** Тактика свободного нападения. (2 ч.)

Тема 48. **Практика.** Совершенствование контроля мяча. Учебная игра с заданиями. (2 ч.)

Тема 49. **Теория.** Жесты судей (1 ч.)

Тема 50. **Теория.** Совершенствование точности ударов.

Практика. Учебная игра (судят сами) (2ч.)

Тема 51. **Практика.** Штрафной удар с разных дистанций (2 ч.)

Тема 52. **Практика.** Контроль мяча с изменением высоты отскока. (1ч.)

Тема 53. **Практика.** Передача мяча со сменой мест в движении (1 ч.)

Тема 54. **Практика.** ОФП (2 ч.)

Раздел 4. ОФП (20 ч)

Тема 55. **Практика.** Развитие скоростно-силовых способностей (2 ч.)

Тема 56. **Практика.** Специально прыжковые упражнения (2 ч.)

Тема 57. **Практика.** Специально беговые упражнения (2 ч.)

Тема 58. **Практика.** Парно и групповые упражнения (2 ч.)

Тема 59. **Практика.** Акробатические упражнения (2 ч.)

Тема 60. **Практика.** Подвижные игры (2 ч.)

Тема 61. **Практика.** Подвижные игры (2 ч.)

Тема 62. **Практика.** Специально прыжковые упражнения (2 ч.)

Тема 63. **Практика.** Специально беговые упражнения (2 ч.)

Тема 64. **Практика.** Парно и групповые упражнения (2 ч.)

Раздел 5. Соревнования (10 ч)

Тема 65. **Практика.** Подвижные игры (1 ч.)

Тема 66. **Практика.** Соревнования вне школы (2 ч.)

Тема 67. **Практика.** Футбол, внутри командные соревнования. 2 ч.)

Тема 68. **Практика.** Мини футбол (1 ч.)

Тема 69. **Практика.** Футбол (2 ч.)

Тема 70. **Практика.** Соревнования по футболу в рамках школы (3 ч.)

Раздел 6. Промежуточный контроль. Соревнования (5 ч)

Тема 71-75. Промежуточный контроль. Итоговые соревнования по футболу на зачет.

1.4 Планируемые результаты

Предметными результатами реализации программы является формирование следующих знаний и умений:

Знать:

- правила техники безопасности при различных видах подготовки;

- правила личной гигиены;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- правила игры в футбол и мини-футбол;
- индивидуальную и командную тактику игры.

Уметь:

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- самостоятельно планировать и дозировать физическую нагрузку во время самостоятельной работы;
- обладать устойчивой психикой к сбивающим факторам;
- правильно выполнять основные технические и тактические действия;

Иметь представление:

- о ценностях здорового образа жизни;
- о состоянии футбола в России, об основных тенденциях его развития на мировой спортивной арене.

Личностными результатами реализации программы является:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- формирование интереса к футболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

Регулятивные УУД:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Коммуникативные УУД:

- умение взаимодействовать в игре с другими членами команды;
- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе учебно-тренировочных занятий.

Форма проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: выполнение нормативов по ОФП и СП и участие в соревнованиях.

Блок 2 Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 108 ч.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней)

Учебный период - с 9 сентября по 31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

- спортивный зал;
- школьный стадион (уличная фотбольная площадка);
- футбольные ворота;
- футбольные и набивные мячи, фишки;
- шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п;
- скакалки;
- гантели разной тяжести;
- Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), лёгкая спортивная обувь (кеды), манишки;
- компьютеры;
- экран;
- проектор;
- флэш-накопители с учебным материалом;
- программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее специальное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к преподавателям: высшее или среднее профессиональное образование – направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы. Рекомендуются обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже, чем один раз в три года. Помимо хорошей профессиональной подготовки, преподавателю необходимо обладать определенными способностями к работе в сфере спорта, умением создавать общую атмосферу доверия и заинтересованного общения.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивного объединения «Футбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.
- электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР).

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

активность на занятиях;
вовлеченность в проведение мероприятий;
заинтересованность в получении новых знаний и умений.

Педагогический анализ:

– наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;
оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, соревнования),
– практические задание, опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются фотоотчёты, спортивные праздники, соревнования.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

начальный контроль – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп (контрольные замеры);

текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение всего учебного периода. Формы текущего контроля: (тренировочные упражнения);

промежуточная аттестация – проверяется уровень усвоения программы за I полугодие обучения. Формы проведения промежуточной аттестации: диагностика, контрольные замеры. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту (приложение 2);

итоговый контроль проводится по окончании года обучения по программе. Форма итогового контроля (контрольные замеры, участие в соревнованиях).

Основной показатель работы спортивного объединения по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачёты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

2.4. Оценочные материалы (приложение 1-5)

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы

2.5. Методические материалы

При изучении программы «Волейбол» приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного подхода,

дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

Методическое обеспечение

Методика работы по программе:

1. Особенности организации образовательного процесса - очно.
2. Методы обучения – словесный, наглядный практический и теоретический (объяснительно-иллюстративный), игровой.
3. Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование, эстафета, тренировочные упражнения.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Краткое описание структуры занятия:

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

В подготовительной части

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол».

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература.	Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных упражнений и нормативов.
2	Специальная техническая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература.	Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных упражнений и нормативов.
3	Специальная	Объяснение,	Повторный,	Компьютер,	Контрольные тесты

	подготовка тактическая	демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	и упражнения. Сдача контрольных упражнений и нормативов.
4	Общая физическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Соревнования	Лекция, беседа, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео, методическая литература. Спортивный инвентарь.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
6	Промежуточный контроль. Соревнования.	Объяснение, демонстрация технического действия,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный	Компьютер, мультимедиа-проектор, видео,	Сдача контрольных нормативов. мониторинг, соревнования,

		практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	методическая литература. Спортивный инвентарь.	товарищеские встречи, зачёты.
--	--	--	--	--	-------------------------------

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на физическое воспитание, ориентированное на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Цель — формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьёзным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри объединения, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания: «Спортивный клуб», «Профориентация», «Профилактика и безопасность», модуль «Основные общешкольные дела». Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на участие в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. При этом акцент ставится на формирование сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в модуль «Взаимодействие с родителями».

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка.

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития.

2.7 Список литературы

Для педагога дополнительного образования:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2010. - 331 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2013, с. 26-83.
3. Железняк Ю.Д.: Волейбол. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2015
4. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017. – 344 с
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2009. - 172с.
6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста АО «Офсет», 2015г. – 128 с.
7. Спирин А.Н.: Футбол. - М.: Олимпия Пресс, 2015
8. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2011. - 410 с.
9. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 - Краснодар, 2016. - 23 с.
10. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2012 г.
11. Фонд национальная академия футбола. Альманах «Пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2013 г.
12. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2010г.
13. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2017г.
14. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2016 г.

Электронные ресурсы:

1. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.
2. <https://proektoria.online/>. ПроеКТОриЯ - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

3. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».
4. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».
5. <http://www.vidod.edu.ru>. Федеральный портал «Дополнительное образование детей».
6. <http://www.valeo.edu.ru>. Федеральный портал «Здоровье и образование»

Приложение 1

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей проводится методом диагностики, опроса, выполнения практических и творческих заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Динамику развития позволяет видеть анализ опросов, практических и творческих заданий, выполнения, бесед с родителями. Результаты диагностики заносятся в таблицу.

Таблица результатов диагностического обследования

Таблица результатов диагностики																																												
Ф.И.О.	Теоретические знания										Практические умения и навыки																				Творческие способности					Коммуникативные навыки								
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1																																												
2																																												
3																																												
ИТОГО:																																												
Уровни оценивания обучающихся: (соответственно делается отметка)												Расчет среднего показателя по практическим умениям и навыкам:																																
		1 - низкий										низкий -																																
		2 - ниже среднего										ниже среднего -																																
		3 - средний										средний -																																
		4 - выше среднего										выше среднего -																																
		5 - высокий										высокий -																																

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов:

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 1. Теоретические знания по основным разделам учебно-			

тематического плана			
2. Владение специальной терминологией			
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ Практические умения и навыки, предусмотренные программой			
ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ			

Методическое приложение

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

I. К занятиям допускаются учащиеся:

1. отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
2. прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
3. имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

1. иметь коротко остриженные ногти;
2. заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
3. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. знать и соблюдать простейшие правила игры;
5. знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
5. под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
6. по команде учителя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

1. избегать столкновений с другими учащимися;
2. перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
3. исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
4. соблюдать интервал и дистанцию;

5. быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
6. по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Во время игры нельзя:

1. дразнить соперника;
2. заходить на его сторону;
3. касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях

Учащийся должен:

1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. организованно покинуть место проведения занятия

Приложение 3

Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для групп на тренировочном этапе

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, сек	3,1	2,9	2,8	2,7	2,6	2,55	2,5	2,4
	Бег на 30 м с высокого старта, сек	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4	4,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	160	170	180	190	200	210	220	235
	Тройной прыжок, см	450	460	500	540	580	620	650	680
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	4	5	6	7	8	9	10	11
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой, на точность (кол-во попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой)	25	30	40	50	60	70	75	80

	ногой), м								
	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, сек	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5	9.0	8,5	8,0
	Вбрасывание аута, м	9	10	11	12	13	14	16	17

[illegible]

Материалы аттестации обучающихся
Контрольно-переводные нормативы

1. Для полевых игроков и вратарей

По общей физической подготовке

1. Бег 15 м
2. Бег 30 м
3. Бег 60 м
4. Челночный бег 3х10 м
5. Прыжок в длину с места
6. Тройной прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 16 м (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 13-17 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч 20 м далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от

штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частью подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, их них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в спортивной обуви без шипов.

2. Упражнения по специальной и технической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, май-июнь). Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

Методический материал к рабочей программе

Техника футбола.

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.

Удары по мячу ногой.



Рис. 1. Удар носком

Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета $40—50^\circ$.

Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10—12 см сзади и в 5—10 см сбоку от мяча.

Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.

Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутце приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.

Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди (рис. 1)

Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.

Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар (рис. 2).

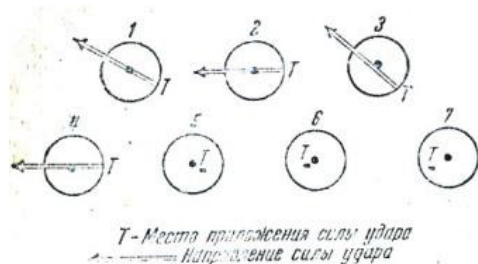


Рис. 2. Место удара и полёт мяча

1—мяч пойдёт вверх; угол вылета 40—55°; приложенная сила проходит через центр мяча. 2—мяч пойдёт низом; приложенная сила проходит через центр мяча; мяч вращается вперед из-за притормаживания о землю. 3—мяч пойдёт резко вверх; приложенная сила не проходит через центр мяча; её избыток придаёт мячу вращение в обратную сторону, что способствует его подниманию. 4—мяч пойдёт низом, «прибиваясь» к земле, сделает несколько небольших отскоков и потеряет силу полёта. 5—7—вид сзади: 5—мяч пойдёт вверх-влево с вращением влево; 6—мяч пойдёт вверх-вправо с вращением вправо; 7—мяч соскользнет с носка и уйдёт под углом резко вправо на небольшое расстояние (10—12 м)



Рис. 3. Удар подъёмом по неподвижному мячу. Место, которым производится удар подъёмом

Удар подъёмом. Удар подъёмом — основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком (рис. 3).

Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела — вся на опорной ноге (рис. 4).

Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить (рис. 5, 6). Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу — и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела — на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.



Рис. 4. Типичное положение при ударе прямым подъёмом с разбега. Отличное положение опорной ноги



Рис. 5. Вид сзади при ударе прямым подъёмом правой ноги. Бедро бьющей ноги уже впереди, голень отсталла. Острый угол, образованный бедром и голенью, сохраняется до предельной возможности



Рис. 6. Вид сбоку при ударе прямым подъёмом левой ноги. Хорошее положение опорной и бьющей ног

При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.

После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвижения таза.



Рис. 7. Положение после сильного удара прямым подъёмом по неподвижному мячу вверх. Бьющая нога после проводки выпрямлена, корпус отклонён назад. Опорная нога перемещается вперёд



Рис. 8. Удар прямым подъёмом, причём опорная нога далеко сзади. Низкий полёт мяча гарантируется правильным положением колена, голени и подъёма бьющей ноги



Рис. 9. Удар прямым подъёмом. Опорная нога далеко в стороне от мяча. Мяч пойдёт низом, так как положение бьющей ноги правильное



Рис. 10. Удар прямым подъёмом в прыжке вперёд. Мяч пойдёт низом, несмотря на то, что опорная нога далеко сзади. Правильное положение бьющей ноги гарантирует низкий полёт мяча

Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, — отсюда термин «проводка», принятый в футболе).

Для того, чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу

сзади-сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед (рис. 7).

Нарис 8, 9 и 10 показаны моменты ударов, при которых мяч пойдет низко. При внимательном рассмотрении рисунков нетрудно убедиться, что положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.

Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым подъемом».

Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровке бутцы), а по какую-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъема».

Удары по мячу ногой.

Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу.

Мяч идет низом. Удар (рис. 11) производят чаще всего с бокового разбега. Этот удар значительно легче удара прямым подъемом и его применяют в игре наиболее часто. При таком ударе мяч большей частью поднимается вверх. Для придания мячу низкого полета, необходимо выносить вперед (за мяч) колено бьющей ноги.



Рис. 11. Удар внутренней частью подъема. Место, которым производят удар



Рис. 12. Удар внутренней частью подъема. Мяч пойдет низом

При этом необязательно, чтобы колено было над мячом (рис. 12). Корпус во время удара должен быть наклонен внутрь угла, образованного линиями разбега и полета мяча. Опорная нога согнута в колене.

Ступня опирается на внешнюю часть подошвы. Движение рук—

такое же, как и при ударе прямым подъемом.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

О технике футбола.

Удары по мячу ногой.

Удар внешней частью подъема по неподвижному мячу с прямого разбега (рис. 13, 14 и 15). Опорную ногу ставят сбоку и сзади в 10—15 см от мяча. Ступня бьющей ноги поворачивается носком внутрь и, готовая к удару, движется к мячу. Выпрямляясь сильным маховым движением, нога наносит удар в нижнюю половину мяча. Корпус при этом наклоняется вперед.



Рис. 13. Удар внешней частью подъема. Место, которым производят удар внешней частью подъема



Рис. 14. Удар внешней частью подъема. Удар по движущемуся мячу



Рис. 15. Удар внешней частью подъёма. Удар по трудно достигаемому мячу



Рис. 16. Удар внутренней стороной ступни. Место, которым производят удар внутренней стороной ступни

В зависимости от угла поворота ступни во внутрь, а также от места, куда поставлена опорная нога, мяч пойдет выше или ниже.

Если сила удара не направлена через центр мяча, то он может «срезаться», т. е. получит вращение вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону.

Настойчивой тренировкой многие игроки достигают большого искусства в ударах «со срезкой». При таком ударе мяч будет катиться или лететь по кривой. Для этого в момент удара бьющая нога делает проводку не только в направлении полета мяча, но и по направлению к опорной ноге. Положение корпуса в этом случае соответствует удару внутренней частью подъема и поэтому такой удар легко вводит противника в заблуждение.

Удар внутренней стороной ступни.

Этот удар ввиду соприкосновения большой площади с мячом (рис. 16) чаще всего применяется в тех случаях, когда необходима абсолютная точность посылки мяча. Но так как при этом мяч сжимается только слегка и его упругость используется далеко не полностью, то и полет мяча не может быть дальним. Только при упорной тренировке можно добиться его полета на расстояние 35—40 м.



Рис. 17. Удар внутренней стороной ступни. Удар по неподвижному мячу с прямого разбега



Рис. 18. Удар внутренней стороной ступни. Удар наискось

Удар по неподвижному мячу с прямого разбега. После небольшого разбега опорную ногу, незначительно согнутую в колене, ставят в 10—15 см сзади и сбоку мяча. Носок опорной ноги обращен к мячу (рис. 17).



Рис. 19. Удар внутренней стороной ступни. Передача мяча

Оторвавшись от земли (с отведенным наружу носком до такой степени, что линия, проходящая через носок и пятку, находится под прямым углом к полету мяча), напряженная бьющая нога резким движением подводится к мячу; голеностопный сустав закреплен. Удар наносят энергично. Бьющая нога, согнутая в колене проводится вперед. Руки разведены в стороны и помогают сохранять равновесие. После удара рука, одноименная бьющей ноге, энергично отводится назад, другая рука — вперед.



Рис. 20. Удар внутренней стороной ступни. Хорошая работа корпуса и рук при сильном ударе



Рис. 21. Удар внутренней стороной ступни. Удар по мячу в воздухе на высоте 100—120 см

На рис. 18, 19, 20 и 21 показаны различные варианты описанного выше удара.

Удар внешней стороной ступни. Удар внешней стороной ступни производят так же, как и удар внешней частью подъема, с той лишь разницей, что мяч соприкасается с ногой значительно ближе к пятке. По неподвижному мячу этот удар применяют редко, а чаще по мячам встречным и идущим сбоку, снаружи бьющей ноги.

Удары ногой по мячу, летящему в воздухе.

При ударах ногой по мячам, летящим в воздухе, для придания их полету нужного направления применяют те же приемы, что и при ударах по мячам, катящимся или неподвижным.



Рис. 22. Удар внутренней стороной ступни. Удар по мячу в воздухе на высоте 15—20 см



Рис. 23. Удар по мячу, падающему сверху и посылаемому вперед-вверх. Место подъема, которым наносят удар



Рис. 24. Удар по мячу, падающему сверху и посылаемому вперед-вверх. Положение после удара подъемом по мячу вверх

Большую трудность при этом представляет расчет времени и придание точного направления полету и нужной силы — удару.

Если в процессе игры сложилась подходящая тактическая обстановка, то все удары по мячу, летящему в воздухе, следует делать, когда он находится невысоко над землей (рис. 22). Это позволяет применять почти все те же движения, как и при ударе с земли.

При ударах по мячу, падающему сверху и посылаемому вверх - вперед, удары наносят частью подъема, расположенной ближе к голени (рис. 23), причем проводка происходит за счет разгибания ноги в колене и выноса голени вперед, вверх (рис. 24, 25 и 26).



Рис. 25. Удар по мячу подъемом вверх. Момент перед разгибанием колена при ударе правой ногой



Рис. 26. Удар подъемом вверх по мячу, летящему в стороне от игрока

Если мяч, опускающийся сверху - спереди, нужно послать низом, соблюдают все движения, применяемые для удара с земли, но с большим посылom таза вперед и с сохранением согнутого колена во время проводки. Чем ближе к опорной ноге и чем ниже будет принят мяч, тем больше возможностей послать его низом (рис. 27).



Рис. 27. Удар подъемом по падающему сверху мячу с приданием ему направления движения низом

В тех случаях, когда наносят удар по мячу, летящему на игрока на высоте примерно полуметра и выше, надо подпрыгнуть вверх или отклониться немного в сторону (рис. 26), как и при остановке мяча, летящего сбоку от игрока.

В этих случаях корпус должен быть резко наклонен в сторону опорной ноги, а бьющая нога производит движение для удара низом в наклонной плоскости.

Удары по мячу головой.

Удар лбом без прыжка; мяч летит навстречу бьющему.

Для большей устойчивости и силы удара игрок ставит ноги в положение небольшого шага (50—60 см). Ноги согнуты в коленях. Тяжесть

тела перенесена на сзади стоящую ногу. Корпус отклонен назад и немного повернут в сторону этой ноги. Голова откинута назад, но лишь настолько, чтобы не потерять из виду мяч. Руки держатся свободно.

Положение игрока в этой фазе должно быть свободным и ненапряженным (рис. 32-а).



Рис. 32. Удар лбом без прыжка:
а—положение замаха; б—положение после удара

Для удара игрок резко посылает корпус вперед энергичным сокращением мышц живота, бедер и разгибанием сзади стоящей ноги. Голова дополнительным движением вперед усиливает удар (рис. 32-б).

Наиболее сильным будет удар, нанесенный непосредственно после прохождения корпусом и головой фронтальной плоскости. При ударе в конце размаха, когда сила уменьшается, или до прохождения фронтальной плоскости, когда сила еще развита не полностью, полет мяча не будет далеким.

В зависимости от положения головы по отношению к корпусу в момент удара и от места приложения его силы, мяч пойдет выше или ниже.

При ударе лбом без прыжка по мячу, летящему сбоку - справа, левая нога выставляется вперед, корпус поворачивается назад - вправо, левая нога сгибается в колене, а правая опирается на носок. Руки свободно опущены вниз.

Удар производится так же, как и по встречному мячу. При ударе сбоку-слева положение соответственно меняется.

Удар боковой частью головы; мяч летит сбоку-слева и отсылается обратно. Игрок, обращенный левым боком к приближающемуся мячу, переносит вес тела на согнутую в колене правую ногу. Левая нога отстоит на 30—40 см от правой. Корпус наклонен в сторону опорной ноги (рис. 33-а).

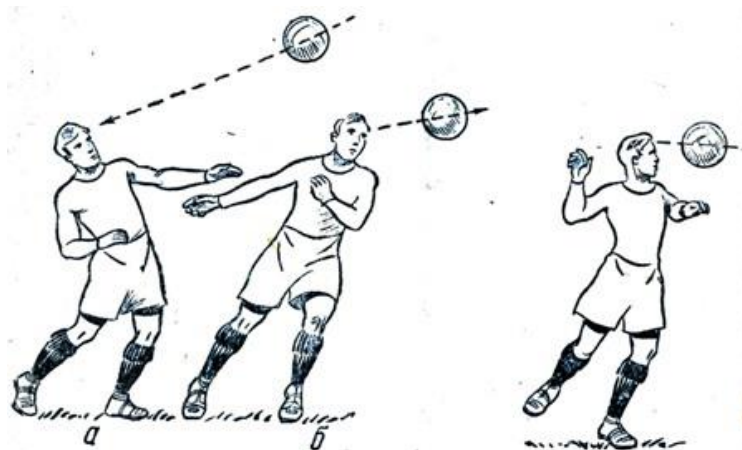


Рис. 33. Удар боковой частью головы без прыжка:
а—положение замаха; б—положение после удара

Рис. 34. Удар лбом по мячу, летящему сбоку-слева

В момент, предшествующий удару, корпус энергично выпрямляется. Голова при приближении мяча делает дополнительное энергичное движение, нанося удар теменной или лобным бугром (рис. 33-б и 34). Удар должен быть нанесен непосредственно после выпрямления корпуса.

При ударе справа положение соответственно меняется.

Удары по мячу головой.

Удары головой в прыжке. Чаще всего приходится наносить удары головой в борьбе за высокий мяч. При этом успех достигается более высоким прыжком.

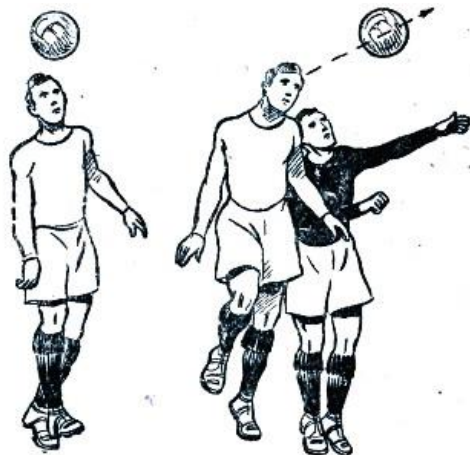


Рис. 35. Удар головой в прыжке. Положение после удара

Рис. 36. Удар головой в прыжке. Прыжок толчком одной ногой даёт преимущество перед толчком двумя

Различают два основных вида ударов в прыжке:

- 1) Удары, сила которых зависит главным образом от прыжка, причем используются инерция и вес тела. Такие удары производят не на максимальной для игрока высоте прыжка.
- 2) Удары, которые производятся в максимально высокой для игрока точке прыжка. При этом прыжок на силу удара почти не влияет. Удар наносится главным образом движением корпуса и головы в воздухе.

При ударе головой, сила которого получается за счет прыжка, игрок, ожидая летящий мяч, готовится к прыжку. Уловив момент, он энергично прыгает навстречу мячу и делает

удар, не достигнув наибольшей высоты (рис. 35). После удара игрок несколько продвигается в том же направлении. В некоторых случаях для усиления удара возможны дополнительные движения корпусом и головой.

Эти удары не представляют большой трудности. Они служат для отбивания мяча на далекое расстояние. Точность этих ударов небольшая. В борьбе за мяч в воздухе их применяют редко.

Удары головой в прыжке, когда сила удара получена за счет движения корпуса и головы. Эти удары наиболее трудны, так как выполняются в максимально высокой точке взлета. Если есть возможность разбежаться для прыжка, то толчок должен производиться одной ногой (рис. 36).

Если обстановка вынуждает прыгать с места, толчок делают двумя ногами. Все усилия игрока должны быть направлены к тому, чтобы прыгнуть как можно выше. После толчка, когда игрок движется вверх, корпус его сгибается в сторону, отклоняется назад, наклоняется вперед в зависимости от того, куда придется направить мяч. Все эти движения используются как замах (рис. 37-а, 38-а). В более высокой точке прыжка или несколько ранее, игрок из положения замаха делает резкое движение корпусом и головой и наносит удар по мячу (рис. 37-б, 38-б).

Главное в технике этого удара заключается в том, чтобы ударять по мячу, находясь в самой высокой точке прыжка.

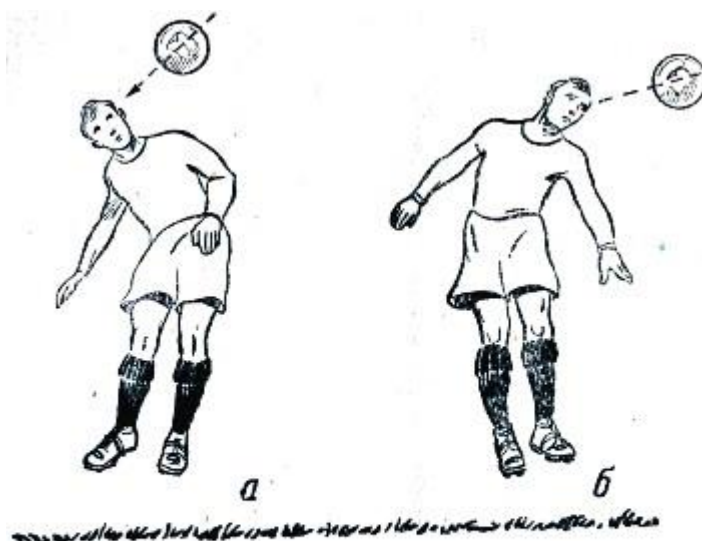


Рис. 37. Удар боковой частью головы в прыжке:

а—начало энергичного разгибания корпуса, предшествующее удару; голова отстает для того, чтобы еще резче произвести удар; взгляд игрока устремлен на мяч; *б*—удар нанесен: туловище согнуто в сторону, противоположную удару



Рис. 38. Удар лбом в прыжке:

а—первая фаза: прыжок и замах для удара лбом; толчок произведен правой ногой, корпус прогнут, перед ударом голова отводится еще больше назад; *б*—вторая фаза: удар; *в*—третья фаза: после удара

Если игрок прыгает слишком поздно, удар будет сильным, но это облегчит борьбу противника за мяч на меньшей высоте. Если же игрок прыгнет слишком рано, то, достигнув наивысшей точки, он начнет опускаться до встречи с мячом. Игрок совсем не сможет выполнить удар и тем облегчит игру противнику.



Рис. 39. Удар лбом вниз



Рис. 40. Удар боковой частью головы вниз-в сторону

При одновременном прыжке двух игроков мячом завладевает тот, кто выше прыгнул.

На рис. 39 и 40 показаны два случая ударов головой, направленных вниз.

В ходе игры бывает, что удары наносят затылком, верхней частью головы и т. д. Однако эти удары применяются редко.

Способы их выполнения такие же, как и при описанных выше ударах.

Календарный учебный график

№	Дата (план.)	Дата (факт.)	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Объяснение	1	Вводное занятие. История развития футбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Техника безопасности.	Спорт. зал	презентация сообщения
2.				Практическое занятие Объяснение	1	Вводное занятие Входное тестирование	Спорт. зал	входное тестирование
3.				Объяснение	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Гигиенические требования к занятиям по футболу	Спорт. зал	тренировочные упражнения,
4.				Практическое занятие демонстрация технического	1	Предупреждение травм. Футбольная стойка, передача мяча	Спорт. зал	тренировочные упражнения,

				действия,				
5.				Практическое занятие	1	Самоконтроль при физических занятиях. Передача мяча правой левой ногой, удар по неподвижному мячу носком стопы.	Спорт. зал	тренировочные упражнения,
6.				Практическое занятие показ видео-материала	1	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.				Объяснение	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	Спорт. зал	беседа
8.				практическое занятие	1	Эстафета с изучением элементов. Ведение мяча. Удар по воротам носком и средней частью подъёма.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
9.				Объяснение	1	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
10.				Практическое занятие демонстрация технического	1	Передача мяча головой в парах и в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

				действия				
11.				Практическое занятие демонстрация технического действия	1	Бросок мяча двумя руками из-за головы	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
12.				Практическое занятие демонстрация технического действия	1	Бросок мяча двумя руками из-за головы		тренировочные упражнения, контрольные замеры
13.				Практическое занятие Демонстрация технического действия	1	Защитная стойка. Ведение - остановка	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
14.				Практическое занятие Демонстрация технического действия,	1	Защитная стойка. Ведение - остановка	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
15.				Практическое	1	Остановка мяча. Сочетание	Спорт. зал	тренировочные упражнения,

				занятие		приемов		контрольные замеры
16.				Практическое занятие	1	Остановка мяча. Сочетание приемов	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
17.				Объяснение	1	Предупреждение спортивных травм на занятиях	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
18.				Практическое занятие демонстрация технического действия	1	Удары по воротам	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
19.				Практическое занятие демонстрация технического действия,	1	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение- остановка, удары по воротам.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
20.				Показ видео- материала Практическое занятие	1	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение- остановка, удары по воротам.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
21.				Практическое занятие	1	Учебная игра в 1 ворота. Ведение-остановка	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

								замеры
22.				Практическое занятие	1	Учебная игра в 1 ворота. Ведение-остановка	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
23.				Объяснение, демонстрация технического действия,	1	Передача в парах, тройках на месте и в движении.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
24.				Объяснение	1	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Общая физическая подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
25.				Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
26.				Практическое занятие	1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация общих развивающих упражнений различной координационной сложности. Учебная двухсторонняя игра в мини	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

						футбол.		
27.				Практическое занятие	1	Учебная двухсторонняя игра в мини футбол.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
28.				Практическое занятие	1	Овладение техникой остановки мяча	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
29.				Практическое занятие	1	Удары по воротам с места и в движении	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
30.				Практическое занятие	1	ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ног	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
31.				Практическое занятие	1	ОФП. Тренировки для вратарей.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
32.				Практическое занятие	1	Футбол при игре в одни ворота. (2х2)		тренировочные упражнения, контрольные замеры
33.				Практическое занятие	1	Подвижные игры с мячом.		тренировочные упражнения, контрольные замеры
34.				Практическое занятие	1	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки,	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

						остановка, повороты, рывки.		замеры
35.				Практическое занятие	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
36.				Практическое занятие	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики - воробушки». Тактика свободного нападения		тренировочные упражнения, контрольные замеры
37.				Практическое занятие	1	Рывок по прямой -ловля - остановка в два шага – передача поочередно левой или правой ногой.		тренировочные упражнения, контрольные замеры
38.				Практическое занятие	1	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.		тренировочные упражнения, контрольные замеры
39.				Практическое занятие	1	Выход -ловля в движении с остановкой, бег по дуге.		тренировочные упражнения, контрольные замеры

40.				Практическое занятие	1	Позиционное нападение без смены мест		тренировочные упражнения, контрольные замеры
41.				Практическое занятие демонстрация технического действия	1	Позиционная защита		тренировочные упражнения, контрольные замеры
42.				Практическое занятие	1	Учебная двухсторонняя игра в мини футбол	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
43.				Практическое занятие	1	Учебная двухсторонняя игра в мини футбол	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
44.				Практическое занятие	1	Учебная двухсторонняя игра в футбол	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
45.				Объяснение демонстрация технического действия	1	Штрафной удар и его выполнение. Правила и обязанности игроков	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
46.				Объяснение, демонстрация технического	1	Штрафной удар и его выполнение. Правила и обязанности игроков	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

				действия,				
47.				Демонстрация технического действия,	1	Передача мяча навесом, удары головой.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
48.				Показ видео- материала Практическое занятие	1	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
49.				Практическое занятие	1	Финты при дриблинге. Учебная игра	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
50.				Практическое занятие	1	Тактика игры без мяча	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
51.				Практическое занятие	1	Учебная игра с заданиями. Подвижные игры	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
52.				Практическое занятие	1	Учебная игра с заданиями. Подвижные игры	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
53.				Объяснение	1	Обучение судейству.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
54.				Показ видео- материала Практическое	1	Учебная игра по упрощенным правилам	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

				занятие				замеры
55.				Практическое занятие демонстрация технического действия	1	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
56.				Практическое занятие	1	Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приемов	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
57.				Показ видео-материала практическое занятие	1	Совершенствование точности. Учебная игра	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
58.				Практическое занятие	1	Специальная подготовка	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
59.				Практическое занятие	1	Удары головой мяча в прыжке	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
60.				практическое занятие	1	Удары головой мяча в прыжке	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
61.				практическое занятие	1	Совершенствование точности ударов. Сочетание изученных приемов.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

								замеры
62.				Объяснение	1	Тактика свободного нападения.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
63.				Практическое занятие	1	Тактика свободного нападения.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
64.				Практическое занятие	1	Совершенствование точности ударов. Учебная игра с заданиями.	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
65.				Объяснение	1	Жесты судей	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
66.				Практическое занятие	1	Совершенствование точности ударов. Учебная игра (судят сами)	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
67.				Показ видеоматериала практического занятия	1	Учебная игра (судят сами)	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
68.				Объяснение показ видеоматериала	1	Штрафной удар с разных дистанций	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

69.				Практическое занятие	1	Штрафной удар с разных дистанций	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
70.				Практическое занятие	1	Контроль мяча с изменением высоты отскока .	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
71.				Показ видео-материала Практическое занятие	1	Передача мяча со сменой мест в движении	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
72.				Практическое занятие	1	ОФП	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
73.				Практическое занятие	1	ОФП	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
74.				Практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
75.				Показ видео-материала Практическое занятие	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
76.				Практическое занятие	1	Специально прыжковые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

77.				Практическое занятие	1	Специально прыжковые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
78.				Показ видео-материала Практическое занятие	1	Специально беговые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
79.				Практическое занятие	1	Специально беговые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
80.				Практическое занятие	1	Парно и групповые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
81.				Показ видео-материала Практическое занятие	1	Парно и групповые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
82.				Практическое занятие	1	Акробатические упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
83.				Практическое занятие	1	Акробатические упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
84.				Показ видео-материала Практическое занятие	1	Подвижные игры	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры

85.				Практическое занятие	1	Подвижные игры	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
86.				Практическое занятие	1	Подвижные скоростные игры	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
87.				Практическое занятие	1	Подвижные скоростные игры	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
88.				Демонстрация технического действия, Практическое занятие	1	Специально прыжковые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
89.				Показ видео-материала Практическое занятие	1	Специально прыжковые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
90.				Практическое занятие	1	Специально беговые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
91.				Практическое занятие	1	Специально беговые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
92.				Практическое занятие	1	Парно и групповые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные

								замеры
93.				Практическое занятие	1	Парно и групповые упражнения	Спорт. зал	тренировочные упражнения, контрольные замеры
94.				Практическое занятие соревнования	1	Футбол, внутри командные соревнования	Спорт. зал	Результат игры
95.				Практическое занятие соревнования	1	Соревнования вне школы	Спорт. зал	Результат игры
96.				Практическое занятие соревнования	1	Соревнования вне школы	Спорт. зал	Результат игры
97.				Практическое занятие соревнования	1	Футбол, внутри командные соревнования	Спорт. зал	Результат игры
98.				Практическое занятие	1	Футбол, внутри командные соревнования	Спорт. зал	Результат игры

				соревнования				
99.				Практическое занятие	1	Мини футбол	Спорт. зал	Результат игры
100.				Практическое занятие	1	Мини футбол	Спорт. зал	Результат игры
101.				Практическое занятие	1	Соревнования по футболу в рамках школы	Спорт. зал	Результат игры
102.				практическое занятие	1	Соревнования по футболу в рамках школы	Спорт. зал	Результат игры
103.				практическое занятие	1	Соревнования по футболу в рамках школы	Спорт. зал	Результат игры
104.				практическое занятие	1	Промежуточный контроль. Итоговые соревнования по футболу на зачет.	Спорт. зал	контрольные замеры
105.				практическое занятие	1	Промежуточный контроль. Итоговые соревнования по футболу на зачет.	Спорт. зал	контрольные замеры
106.				практическое занятие	1	Промежуточный контроль. Итоговые соревнования по футболу на зачет.	Спорт. зал	контрольные замеры

107.				Теоретическое занятие	1	Промежуточный контроль.	Спорт. зал	контрольное тестирование
108.				Теоретическое занятие	1	Промежуточный контроль.	Спорт. зал	контрольное тестирование

Календарный план воспитательной работы
(на основании календарного плана воспитательной работы ОО)

Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
Месячник «Мы выбираем здоровый образ жизни!» (по отдельному приказу и плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Октябрь
КТД «Здоровому все здорово!»	Спортивно-игровая программа	Октябрь
Праздник «День героев Отечества»	Спортивно-игровая программа	9 декабря
Новогодние праздничные мероприятия	Спортивный квест	Декабрь
Праздник «Защитник Отечества»	Школьные спортивные соревнования/игры при содействии сотрудников Центра патриотического воспитания имени генерала армии Н. Е. Рогожкина Муниципальные спортивные соревнования	Февраль
КТД - военно-спортивная игра «Зарница»	Военно-спортивная игра/прохождение этапов	Февраль
Воспитательные мероприятия в рамках месячника патриотического воспитания «Салют, Победа!» (по отдельному приказу и плану)	Школьные спортивные соревнования/игры	Май
Воспитательные мероприятия и соревнования в ЛДП, посвященные Дню защиты детей, Дню России, Дню памяти и скорби.	Школьные спортивные соревнования/игры Квесты	1 июня 6 июня 12 июня 22 июня
Общешкольные линейки «Наши достижения»	Торжественное чествование победителей соревнований	Декабрь, май
День Семьи (участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях внутри школы)	Школьные спортивные соревнования/игры	Апрель

Всероссийский День трезвости.	Спортивные соревнования «Веселые старты»	Сентябрь
Участие в акции «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам» (по отдельному)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Ноябрь
Акция «Осенние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Ноябрь
Акция «Зимние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Декабрь
Акция «Весенние каникулы» (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования	Март
Месячник антинаркотической направленности и популяризации ЗОЖ (по отдельному плану)	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	Апрель
Мероприятия по формированию у учащихся навыков здорового образа жизни	Школьные спортивные соревнования/игры Муниципальные спортивные соревнования Беседы с просмотром видеороликов о ЗОЖ Конкурс рисунков/буклетов/видеороликов	В течение года по планам ВР классных руководителей, педагогов ДО
Участие в спортивных соревнованиях, организуемых МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» и спортивных соревнованиях и конкурсах муниципального и	Спортивные соревнования	В течение учебного года

регионального уровней		
Участие в воспитательных мероприятиях, соревнованиях и конкурсах, туристических соревнованиях, организуемых МБОУ ДО «Центр краеведения и туризма»	Спортивные соревнования	В течение учебного года