

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Детский сад № 30»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета

№ 10 от 20 сентября 2021

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 30»

 /Е.В. Жебанова/

Приказ № 144 от 20.09.2021

Жебанова Елена Викторовна
Подпись
Дата: 20.09.2021

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

Срок реализации программы: 1 год

Возраст: 3-7 лет

г. Иваново, 2021

Разработчик дополнительной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 30» : педагог дополнительного образования Плужников Р.С.

Содержание

I. Целевой раздел	стр.4
1.1. Пояснительная записка	стр.4
1.2. Актуальность программы, новизна и ее педагогическая целесообразность	стр. 4
1.3. Сроки реализации программы	стр.5
1.4. Цель и задачи программы	стр. 6
1.5. Планируемые результаты	стр.6
II. Содержательный раздел	
2.1. Возрастные особенности детей	стр.7
2.2. Формы организации обучения дошкольников	стр.8
2.3. Содержание программы	стр.11
III. Организационный раздел.	стр.17
3.1. Перспективный план совместной образовательной деятельности	стр.17
3.2. Условия реализации	стр.22
3.3. Список литературы	стр. 22

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Приказ Минобрнауки России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства Просвещения РФ «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 20.09.2020 № 533;
6. Методические рекомендации по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий от 07.05.2020 № ВБ 976/04.

Программа «Футбол» - физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на физическое развитие ребенка, ознакомление и разучивание приемов техники владения мячом в футболе. Игры с мячом оказывают большое влияние на физическое, психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы.

1.2. Актуальность программы, ее новизна и педагогическая целесообразность.

Программа позволяет реализовать потребности ребенка в двигательной активности (силе, выносливости, ловкости, координации движений) и общении. Занятия футболом (мини - футболом) позволяют особое внимание уделять работе по формированию сплоченного коллектива, умению работать в команде, преодолению своих страхов и комплексов, способности к сопереживанию и взаимопомощи, воспитанию чувства патриотизма и гордости за свой коллектив через участие в спортивных соревнованиях.

Новизна программы состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики обучения, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности обучающихся, а так же в применении большой игровой практики. Данная программа опирается на понимание приоритетности здоровье сберегающего аспекта в обучении. Большую роль в обучении педагог отводит проведению спортивно-массовых мероприятий в коллективе, которые направлены на развитие интеллекта обучающихся, их морально-волевых и нравственных качеств.

Кроме того, впервые в процессе освоения программы применяются дистанционные формы обучения.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического

развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности. Занятия футболом на базах общеобразовательных школ во внеурочное время являются решением данной проблемы.

Футбол оказывает на организм ребенка всестороннее влияние. В процессе тренировок у обучающихся улучшается деятельность всех систем организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных и морально-волевых качеств.

Современное общество предъявляет высокие требования к состоянию здоровья подрастающего поколения. Для достижения цели «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» необходимо повышение физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей в системе образования.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья. Эта спортивная игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания детей.

Футбол для обучающихся прежде всего является отличной системой психофизической подготовки. Здесь дети занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимание, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу.

Имея высокое прикладное значение, футбол позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро в будущем овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Высокий уровень физической подготовки помогает будущим защитникам Родины.

1.3.Сроки реализации программы.

Уровень программы - стартовый. Программа «Футбол» рассчитана на один год обучения. «Стартовый уровень» предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Реализация стартового уровня предполагает наличие программы не более чем на один год обучения в количестве 56 занятий.

Данная программа может быть использована:

- как самостоятельный курс освоения определенного вида деятельности;
- как первая ступень - переход к базовой программе обучения;

Состав обучающихся может быть сменным, как одновозрастным, так и разновозрастным. При этом рекомендуемая сменяемость за весь период освоения программы составляет не более 2 %

Возрастные категории: младший подростковый - 3-7 лет.

Важно, чтобы педагог помог детям:

- выбрать для себя образец для подражания и самим быть примером позитивного поведения;
- обрести ориентиры на будущее, включая продолжение спортивного образования и ответственное отношение к себе и другим;
- развить дружеские отношения между детьми, которые оказывают благотворное влияние и способствуют собственному развитию обучающихся.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность образовательного процесса – с ноября по май в рамках одного учебного года.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Общее количество обучающихся (1 группа) – 12-15 человек, 1 год обучения, 3-7 лет.

Состав группы – постоянный.

Режим занятий:

2 занятия в неделю .Продолжительность занятия : 3-4 года-не более 15 мин, 4-5 – не более 20 минут, 5-6 не более 25 минут, 6-7 не более 30 минут

1.4. Цель, задачи.

Цель работы: популяризация здорового образа жизни через занятия видом спорта футбол.

Задачи

Личностные:

- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям футболом;
- развитие потребности в саморазвитии;
- развитие морально - волевых качеств.

Образовательные (предметные):

- приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности.

1.5. Планируемые результаты.

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Метапредметные:

- формирование ценностно-ориентированного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование чувства патриотизма;
- формирование чувства коллективизма, товарищества; умения работать в команде.

Предметные:

- знание техники перемещения игроков на поле;
- знание техники выполнения остановки, передачи мяча внутренней стороной стопы низом;
- выполнение групповых взаимодействий;
- выполнение упражнений для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания.

2. Содержательный раздел.

2.1. Возрастные особенности детей.

Таблица 2.1. Содержание развития двигательных качеств и умений детей

Возраст воспитанников		
3-4 года	5-6 лет	6-7 лет
<p><u>Основные виды движений</u> <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. <i>Прыжковые движения</i> – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», поскок (4-й год жизни).</p> <p><u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа.</p> <p><u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)</p> <p><u>Плясовые движения</u> Простейшие элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной или двумя ногами, «выбрасывание» ног и др. Развитие умений ориентироваться в</p>	<p><u>Основные виды движений</u> <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. <i>Бег</i> – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»)). <i>Прыжковые движения</i> – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», лёгкие поскоки.</p> <p><u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность). Упражнения на гибкость, пластичность движений.</p> <p><u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка, бравый солдат). Умение передавать динамику настроения, например, «обида-прощение-радость».</p>	<p><u>Основные виды движений</u> <i>Ходьба</i> – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. <i>Бег</i> – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий. <i>Прыжковые движения</i> – на одной, на 2-х ногах на месте с различными вариациями, с продвижением вперёд, различные виды галопа (прямой, боковой), поскок «лёгкий» и «сильный».</p> <p><u>Общеразвивающие движения</u> На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность). Упражнения на гибкость, пластичность движений.</p> <p><u>Имитационные движения</u> Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или лёгкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.п.</p>

<p>пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом</p>	<p style="text-align: center;"><u>Плясовые движения</u></p> <p>Элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной и двумя ногами, «выбрасывание» ног, полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременно движения рук и ног (однонаправленные и симметричные). Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Плясовые движения</u></p> <p>Элементы народных плясок и детского бального танца (доступные по координации), упражнения включающие ассиметрию, из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические виды движений – шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.)</p>
--	---	--

2.2. Формы организации обучения дошкольников.

Методы обучения

Словесные методы:

- объяснение;
- рассказ;
- замечание;
- команды;
- указания.

Наглядные методы:

- показ упражнения;
- показ наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии

Название	Цель	Сущность	Механизм
Технология развивающего обучения	Развитие всей совокупности качеств и способностей личности	Ориентация образовательной деятельности на потенциальные возможности ребенка и их реализации	Вовлечение обучающихся в участие в спортивных соревнованиях.
Технология творческой деятельности	Выявление и развитие творческих способностей детей и приобщение их к соревновательной деятельности. Воспитание общественно-активной творческой личности.	Организация совместной деятельности педагога и обучающихся. Направленность деятельности детей на результат	Диалог, речевое общение равноправных партнеров: педагога и ребенка
Технология «Педагогика сотрудничества»	Переход от педагогики требований к педагогике сотрудничества. Гуманно-личностный подход к ребенку	Организация учебного процесса на основе отношения к обучающемуся, как к субъекту учебной деятельности. Основной принцип – совместная развивающая деятельность взрослых и детей.	Творческие, игровые, диалогические методы
Групповые технологии	Развитие взаимответственности, способности обучаться в силу своих возможностей при поддержке своих товарищей.	Построение обучения через групповые формы занятий.	Групповой опрос, интегрированные занятия.

Технология дифференцированного обучения	Создание максимальных условий для выявления задатков и развития интересов и способностей каждого обучающегося	Усвоение программного материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Методы индивидуального обучения, самостоятельной работы
---	---	--	---

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть

Цель: организация и подготовка обучающихся к последующей деятельности.

Задачи:

1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоциональным состоянием обучающихся.
2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Средства: построение, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжками, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность: 10-20% общего времени занятия.

Методические указания: в начале занятия необходимо коротко и ясно объяснить его задачи, это повышает сознательность и активность обучающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Чтобы занятие было более эффективным, в подготовительной части необходимо проводить упражнения без больших пауз; чередовать их так, чтобы воздействовать на различные группы мышц, менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы, - с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные - с упражнениями быстрыми), амплитуду.

Подготовительная часть тренировки решает две задачи: разогревание и настройка.

Разогревание - способствует раскрытию кровеносных капилляров, обслуживающих мышечную массу. Понижается вязкость мышц. Повышается температура тела и вместе с этим возбудимость дыхательного центра. Повышается нервно-рефлекторная связь с мышцами. Есть мнение, что разогревание должно протекать до потоотделения. Начинаем с упражнений, которые охватывают мелкие группы мышц, а затем и крупные. Используем упражнения умеренной мощности, непродолжительные.

Настройка - решает задачу нервно-координационной настройки (повышая тонус ЦНС), психологической подготовки на предстоящую деятельность, увеличивает обменные процессы.

Основная часть

Цель: обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений; развитие физических качеств.

Задачи:

1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.
2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

3. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по технике и тактике игры; упражнения для работы над физическими качествами.

Продолжительность: 70-80% времени, отведенного на занятие.

Методические указания: продолжительность и построение этой части занятия зависят от ее задач, подготовленности занимающихся, условий проведения занятия. Основная часть может состоять из двух разделов:

Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.

Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх.

Однако отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная часть

Цель: итог занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления.
2. Подготовка к последующей деятельности (после занятия).
3. Подведение итогов занятия.

2.3. Содержание программы.

№ п/п	Тема занятия
1	Вводное занятие, техника безопасности, входной мониторинг, определение первичных навыков и умений обучающихся
2	Стойки и перемещения
3	Ведение мяча
4	Удары по мячу
4.1	Удар подъемом
4.2	Удар внутренней стороной стопы
4.3	Удар внешней стороной стопы
4.4	Удар головой
4.5	Редко встречающиеся удары
5	Остановка (прием) мяча:
5.1	Опускающегося мяча
5.2	Внутренней стороной стопы
5.3	Внешней стороной стопы
5.4	Бедром
5.5	Голенью
5.6	Грудью или животом
5.7	Головой

Содержание учебно-тематического плана

№	Темы занятий	Содержание	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Входной мониторинг	Правила поведения в спортивном зале и на футбольном поле; правила обращения со спортивным инвентарем; наличие спортивного костюма и спортивной обуви; достойное поведение на тренировке и соревнованиях; правила дорожного движения, правила техники безопасности.	Уметь соблюдать правила техники безопасности на занятиях, на улице. Сигнализировать о таких нарушениях педагогу. Выполнение тестов входного мониторинга по физической (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки) и технической (набивание мяча) подготовке.
2	Правила футбола, мини-футбола	Знакомства с мимикой футбола. Футбольные и мини-футбольные правила.	Ответы на вопросы викторины о правилах футбола, мини-футбола. Судейство тренировочных игр наиболее способными обучающимися.
2	Стойки и перемещения	К стойкам и перемещениям относятся (бег, прыжки, остановки, повороты), они составляют основу футбола. Верные перемещения способствуют правильным и рациональным технико-тактическим действиям игрока. Каждый игрок должен уметь играть в стойке футболиста: перемещаться бегом лицом и спиной вперед; приставными и перекрестными шагами в сторону; быстро менять способ перемещения, скорость и направление движения, с места и с разбега; высоко и далеко прыгать; владеть своим телом, как в опорном так и в без опорном положении; внезапно поворачиваться и останавливаться на месте и во время бега.	Выполнение упражнений на определение стартовой и дистанционной скорости, выносливости, координации движений (бег, прыжки, остановки, повороты).
3	Ведение мяча	Youtube.com- «You Tube» - видеохостинг - обучающий ролик: «Ведение мяча» https://youtu.be/RnNRBjnfa-E	https://straumedet.wixsite.com/ducovec Ролик №18 Упражнения на ведение мяча 1. Ведение мяча по прямой

		<p>https://straumedet.wixsite.com/ducovec</p> <p>Ролик №5 Разминочные упражнения на ведение мяча</p> <p>Для овладения способами ведения мяча необходимо, чтобы игрок в высоком темпе преодолевал малые и большие расстояния, постоянно контролируя мяч, не сбавляя темпа. При ведении мяча верхняя часть туловища слегка наклоняется вперед и как бы прикрывает мяч. Даже на высокой скорости касание мяча производится на каждом шаге ударной ноги. Взгляд не должен быть непрерывно привязан к мячу. Футболисту необходимо видеть все, что происходит на поле.</p>	<p>левой и правой ногой;</p> <p>2. То же самое с остановкой;</p> <p>3. Ведение мяча с переводом с левой на правую ногу;</p> <p>4. Ведение мяча подошвой;</p> <p>5. Ведение мяча спиной вперед;</p> <p>6. Ведение мяча правым, левым боком перекатами</p> <p>7. Ведение мяча перекатами с остановкой</p>
4 4.1	Удары по мячу: Удар подъемом	<p>При выполнении удара подъемом носок опорной ноги направлен в сторону удара. Носок ударяющей ноги оттянут вниз, голеностопный сустав фиксирован. Нога напряжена и после удара переносится вслед за мячом. Верхняя часть туловища при ударе наклонена перед мячом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения в парах: «От ворот до ворот, «Оба - вратаря»; - Командная игра через волейбольную сетку; - Индивидуальная игра «Перебрось мяч через вратаря в ворота»; - Отработка удара в парах, в треугольнике, в квадрате; - Удары в стенку «Попади в квадрат».
4.2	Внутренней стороной стопы	<p>При выполнении удара внутренней стороной стопы опорная нога находится около мяча, носок направлен в сторону удара. Стопа ударной ноги развернута наружу, носок напряжен, пятка оттянута назад. Голеностопный сустав фиксирован, коленный слегка согнут. Ударная нога после удара переносится вслед за мячом. Верхняя часть туловища наклоняется вперед.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные упражнения в стенку. - Парные упражнения: «Ты – мне, я - тебе»; - Групповые упражнения «Пятнашки», «Квадрат».
4.3	Внешней стороной стопы.	<p>При ударе внешней стороной стопы опорная нога несколько отстоит от мяча, носок направлен в сторону удара. Стопа ударной ноги развернута внутрь, голеностопный сустав фиксирован. Коленный сустав слегка согнут. При ударе корпус немного уводится в сторону удара. Ударная нога напряжена.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные упражнения в стенку; - Командные упражнения «Квадрат»; - Эстафеты с ведением и передачей мяча внешней стороной стопы «шведкой»; - Игра в футбол, мини-футбол.

4.4	Головой.	<p>Youtube.com- «You Tube» - видеохостинг обучающий ролик: «Техника ударов по мячу головой» https://youtu.be/e3lavmO8FC4</p> <p>При ударе головой верхняя часть туловища отклоняется назад в замахе, шея напряжена, подбородок подтянут к груди, удар производится лбом. Глаза открыты. Касание мяча при ударе происходит в тот момент, когда туловище расположено перпендикулярно к земле.</p>	<p>Сайт Дюцовец https://straumedet.wixsite.com/ducoves Ролик №21 Передачи мяча головой - Индивидуальные упражнения: «У стенки», «Подвесной мяч»; - Парные упражнения: «Удары головой по воротам», «Подача на голову»; - Командные упражнения: «Один тренирует нескольких», «Через веревку»,</p>
4.5	Редко встречающиеся удары.	<p>Удар коленом применяется как вспомогательный удар, когда игрок не может выполнить один из основных ударов. Удар носком – вид удара с передачей мяча на большое расстояние, для отбора мяча. Удар пяткой – выполняется для передачи мяча игроку, стоящему сзади, следует применять, в крайнем случае, т. к. отсутствует визуальный контакт. Удар подошвой – выполняется при отскоке низко летящего мяча, при ударе мяч получает значительное ускорение, доставляя неприятности противнику.</p>	<p><u>Удар носком:</u> - Индивидуальные упражнения: «Коснись носком центра мяча», «Удар с места по неподвижному мячу в стенку»; - Удары в парах «Пас носком ноги»; - Командные упражнения «Квадрат». <u>Удар пяткой:</u> - Индивидуальное упражнение «Пяткой в ворота»; - Удары в парах «Ты – мне, я - тебе»; - Командное упражнение «Разводящий». <u>Удар коленом:</u> Индивидуальные упражнения: «У стенки», «Набивание мяча коленом», «Догони и останови». <u>Удар подошвой:</u> - Упражнения в парах «Ты – мне, я - тебе».</p>
5 5.1	Остановка (прием) мяча Опускающегося	<p>Остановка опускающегося мяча может осуществляться двумя способами: 1. Подъемом – принимающая нога согнута в коленном суставе, поднимается вперед – вверх, носок оттянут. При касании мяча подъемом</p>	<p>- Индивидуальные упражнения: «У стенки», «Сам себе»; - Игры в парах «Ты – мне, я - тебе»; - Командные упражнения «Из колонны в колонну»;</p>

		нога опускается вниз – назад. Остановка происходит за счет более медленного опускания ноги по сравнению со скоростью мяча. 2. Подошвой – опорная нога слегка согнута, ставится рядом с предполагаемым отскоком мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене и расслабленная, поднимается над местом отскока. Носок приподнят. В момент касания мяча земли принимающая нога выполняет небольшое уступающее движение – вверх, за счет сгибания в тазобедренном суставе и прижимает мяч к земле. Туловище наклоняется вперед.	Эстафеты с элементами остановки мяча, игра в «Квадрат».
5.2	Внутренней стороной стопы	При остановке внутренней стороной стопы, тяжесть тела находится на опорной ноге, останавливающая нога выносится немного вперед и при встрече с мячом отводится назад до уровня опорной. Стопа при этом развернута на 90°. Остановка происходит за счет более медленного отведения назад принимающей ноги, чем скорость движения мяча. В результате этого скорость движения мяча гасится.	- Индивидуальные упражнения «В стенку»; - Парные упражнения: «С вратарем», «Встречная передача», «С перебежкой назад».
5.3	Внешней стороной стопы.	При остановке мяча внешней стороной стопы, опорная нога поворачивается немного в сторону приближающегося мяча. Принимающая нога, ближняя к летящему мячу, отводится вперед – в сторону скрестно, перед опорной ногой. В момент отскока внешняя сторона стопы накрывает мяч, и за счет уступающего движения останавливает его.	- Индивидуальные упражнения «В стенку»; - Парные упражнения «С вратарем»; - Командные упражнения «Прямо по диагонали».
5.4	Бедром.	Остановка бедром производится при опускании мяча сверху перед игроком в непосредственной близости от него. Принимающая нога расслабленная, согнутая в колене, поднимается навстречу мячу, при соприкосновении мяча с бедром нога опускается вниз – назад. В зависимости от траектории движения мяча линия бедра при встрече с ним имеет разный наклон.	- Индивидуальные упражнения: «Сам себе», «Над собой»; - Парные упражнения «Ты – мне, я – тебе», «Остановка на ход»; - Командные упражнения: «С вратарем», «Из колонны в колонну».

5.5	Голенью.	Остановка голенью применяется, когда мяч опускается около или сзади опорной ноги. Слегка приподнятая голень над подпрыгивающим мячом, при несколько согнутой ноге, гасит его отскок.	- Индивидуальные упражнения «Сам себе»; - Парные упражнения «Ты – мне, я - тебе».
5.6	Грудью или животом	При остановке мяча грудью или животом верхняя часть туловища прикрывает мяч, живот втянут, мышцы напряжены, руки отведены в стороны.	- Индивидуальные упражнения «Над собой»; - Парные упражнения «Скажи как остановить мяч», «Остановка на ходу»; - Командные упражнения «Из колонны в колонну», «С вратарем».
5.7	Головой.	При остановке мяча головой, верхняя часть туловища отведена вперед и при соприкосновении с мячом отводится назад, погашая скорость полета мяча. Подбородок подтянут к груди, мышцы шеи напряжены.	Жонглирование мяча головой (удерживание мяча в воздухе), игра в гандбол (при нанесении удара по воротам бьют по мячу головой).
6	Обманные движения, финты	Сайт Дюцовец https://straumedet.wixsite.com/ducovec обучающий ролик №11 «5 легких финтов для начинающих»; Ролик №14 «Эффективные финты для новичков» При обучении финтам необходимо: 1. Правдоподобность обманного движения. 2. Темп, ритм, амплитуда обманного движения. 3. Сохранение устойчивого положения при выполнении финта. 4. Быстрый переход от финта к выполнению истинного игрового приема.	Сайт Дюцовец https://straumedet.wixsite.com/ducovec Ролик №2 «Финты»; Ролик №9 «Финт Р.Ривелино»; Ролик №7 «Финт ножницы» - Упражнения с мячом; - Индивидуальные упражнения «Ложный замах на удар», «Ложная остановка»; - Парные упражнения: «Партнер в роли защитника», «Соперник за спиной»; - Командные упражнения «Защитники и нападающие».

3. Организационный раздел.

3.1. Перспективный план совместной образовательной деятельности.

№ п/п	Дата занятия (учебная неделя)	Тема занятия	Форма занятия
ноябрь			
1	1 неделя	Вводное занятие.	Беседа, Тренировка
2	1 неделя	ОФП и СФП. Перемещения и стойки. «Игра в стенку», учебная игра.	Тренировка
3	2 неделя	ОФП и СФП. Перемещения и стойки. Учебная игра, игра «квадрат»	Тренировка
4	2 неделя	ОФП и СФП. Ведение мяча (обводка стоек). Упражнения «ты мне, я тебе».	Тренировка
5	3 неделя	ОФП и СФП. Ведение мяча (обводка стоек). Игра «квадрат» без остановки мяча (в 1 касание).	Тренировка
6	3 неделя	ОФП и СФП. Ведение мяча (обводка стоек). Игра «квадрат» без остановки мяча (в 1 касание).	Тренировка
7	4 неделя	ОФП и СФП. Удар подъемом. Упражнение «От ворот до ворот», учебная игра.	Тренировка
8	4 неделя	ОФП и СФП. Удар подъемом. Упражнение «От ворот до ворот», учебная игра.	Тренировка
декабрь			
9	1 неделя	ОФП и СФП. Удар подъемом. Упражнение «От ворот до ворот», учебная игра.	Тренировка
10	1 неделя	ОФП и СФП. Удар подъемом. Упражнение «От ворот до ворот», учебная игра.	Тренировка
11	2 неделя	ОФП и СФП. Удар подъемом. Упражнение «От ворот до ворот», учебная игра.	Тренировка
12	3 неделя	ОФП и СФП. Удар	Тренировка

		внутренней стороной стопы, «щечкой». Упражнения «ты – мне, я – тебе», «квадрат», учебная игра.	
13	3 неделя	ОФП и СФП. Удар внутренней стороной стопы, «щечкой». Упражнения «ты – мне, я – тебе», «квадрат», учебная игра.	Тренировка
14	4 неделя	ОФП и СФП. Удар внутренней стороной стопы, «щечкой». Упражнения «ты – мне, я – тебе», «квадрат», учебная игра.	Тренировка
15	4 неделя	ОФП и СФП. Удар внешней стороной стопы, «шведкой». Учебная игра, эстафеты.	Тренировка
16	5 неделя	ОФП и СФП. Удар внешней стороной стопы, «шведкой». Учебная игра, эстафеты.	Тренировка
17	5 неделя	ОФП и СФП. Удар внешней стороной стопы, «шведкой». Учебная игра, эстафеты.	Тренировка
январь			
18	2 неделя	ОФП и СФП. Удар по мячу головой. Упражнения «подача на голову», «волейбол головами», «через веревку».	Тренировка
19	2 неделя	ОФП и СФП. Удар по мячу головой. Упражнения «подача на голову», «волейбол головами», «через веревку».	Тренировка
20	3 неделя	ОФП и СФП. Удар по мячу головой. Упражнения «подача на голову», «волейбол головами», «через веревку».	Тренировка
21	3 неделя	ОФП и СФП. Редко встречающиеся удары, удар носком. Учебная игра, «квадрат».	Тренировка

22	4 неделя	ОФП и СФП. Редко встречающиеся удары, удар пяткой. Учебная игра, «квадрат».	Тренировка
23	4 неделя	ОФП и СФП. Редко встречающиеся удары, удар подошвой. Учебная игра, «квадрат».	Тренировка
24	13 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча. Остановка опускающегося мяча. Упражнения «у стенки», «сам себе».	Тренировка
февраль			
25	1 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча. Остановка опускающегося мяча. Упражнения «у стенки», «сам себе».	Тренировка
26	1 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча. Остановка опускающегося мяча. Упражнения «у стенки», «сам себе».	Тренировка
27	2 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча. Остановка опускающегося мяча. Упражнения «у стенки», «сам себе».	Тренировка
28	2 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча внутренней стороной стопы. Упражнения «В стенку», «с перебежкой назад»	Тренировка
29	3 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча внутренней стороной стопы. Упражнения «В стенку», «с перебежкой назад»	Тренировка
31	3 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча внутренней стороной стопы. Упражнения «В стенку», «с перебежкой назад»	Тренировка

32	4 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча внутренней стороной стопы. Упражнения «В стенку», « с перебежкой назад»	Тренировка
33	4 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча внешней стороной стопы. Упражнения «В стенку», « прямо по диагонали»	Тренировка
март			
34	1 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча внешней стороной стопы. Упражнения «В стенку», « прямо по диагонали»	Тренировка
35	1 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча внешней стороной стопы. Упражнения «В стенку», « прямо по диагонали»	Тренировка
36	2 неделя	ОФП и СФП. Остановка (прием) мяча внешней стороной стопы. Упражнения «В стенку», « прямо по диагонали»	Тренировка
37	2 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча бедром. Упражнения «остановка на ход», «сам себе», «над собой»	Тренировка
38	3 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча бедром. Упражнения «остановка на ход», «сам себе», «над собой»	Тренировка
39	3 неделя	Турнир по мини-футболу, посвященный Новому Году	
40	4 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча бедром. Упражнения «остановка на ход», «сам себе», «над собой»	Тренировка
41	4 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча бедром. Упражнения «остановка на ход», «сам себе», «над собой»	Тренировка

42	5 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча голенью. Упражнения «сам себе», «квадрат»	Тренировка
43	5 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча голенью. Упражнения «сам себе», «квадрат»	Тренировка
апрель			
45	1 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча голенью. Упражнения «сам себе», «квадрат»	Тренировка
46	2 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча голенью. Упражнения «сам себе», «квадрат»	Тренировка
47	3 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча грудью и животом. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка
48	4 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча грудью и животом. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка
май			
49	1 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча грудью и животом. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка
50	1 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча грудью и животом. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка
51	2 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча головой. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка
52	2 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча головой. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка
53	3 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча головой. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка
54	3 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча головой. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка
55	4 неделя	ОФП и СФП. Остановка мяча головой. Упражнения « на ход», «квадрат»	Тренировка

56	4 неделя	ОФП и СФП. Обманные движения, финты. Упражнения «ложный замах на ударе», «бег змейкой», «бег с выпадами и поворотами».	Тренировка
----	----------	---	------------

3.2 Условия реализации

Одним из условий успешной организации занятий объединения является наличие спортивного зала и учебного кабинета с простейшим подсобным инвентарем и оборудованием:

- переносные футбольные ворота;
- мячи;
- стойки для обводки;
- спортивный инвентарь, спортивные маты, лавочки, , шведская стенка, спортивный турник, перекладины;
- волейбольный мяч (для игры в ручной мяч с ударами по воротам головой);

3.3 Список литературы

Литература для педагогов

1. Босоногов, А.Г. Футбол: Учебно-методическое пособие/ А.Г. Босоногов, Н.А. Стаин. – Екатеринбург: Спорт, 2014. - 112 с.
2. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе, методическое пособие, РФС, М, 2015г-120стр.
3. Вениаминов Н.К. История футбола/ Н.К. Вениаминов. – Москва: Просвещение, 2014. – 264 с.
4. Герасимов Е.В. Футбол в России/ Е.В. Герасимов. – Москва: Валея. – СПб., 2012. – 306 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом/ С.В. Голомазов. - Москва: Наука, 2012. - 128 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Азбука пенальти. ВШТ, Выпуск 10/ С.В. Голомазов. - Москва: РГАФК, 2012. – 104 с.
7. Рязанов, К.Б. Особенности футбольной игры/ К.Б. Рязанов. – Москва: Наука, 2010. – 450 с.
8. Столяров, В.И. Комплексная оценка гуманистического значения детского спорта/ В.И. Столяров. - Москва: Детский тренер, 2013. - 105 с.
9. Футбол в России/под ред. А.Э. Новоселова. – Москва: Валея, 2013. – 3015 с.

Интернет-ресурсы:

1. Youtube.com- «You Tube» -видеохостинг
2. Электронное учебно-методическое пособие по футболу –[http:// shmotof.ru](http://shmotof.ru) .ru»
3. Все о футболе. Техника футбола. Тактика. Упражнения.- okafish.ru» Футбол
4. Книги для футбольных тренеров - SoccerCoach- [http:// Soccer Coach.ru](http://SoccerCoach.ru)

5. Учебно-методическое пособие. –[http:// amfr.ru>amfr/docs/lib.html](http://amfr.ru/amfr/docs/lib.html)
6. Футбол тренировка. Методика организации занятий.-
[youtube.com>watch?v=anPtsjJR1-A](https://www.youtube.com/watch?v=anPtsjJR1-A)
7. Методика и планирование футбольных тренировок...- FootballTrainer.ru
8. Информационно-методический портал «Доброобразование» <http://dopedu.ru/> , эл. почта info@dopedu.ru
9. Информационно-методический журнал «Внешкольник» [http://vneshkolnik](http://vneshkolnik.ru)
10. Содержание и методики построения занятия по мини-футболу.- [http:// bibliofond.ru>view.aspx?id=601156](http://bibliofond.ru/view.aspx?id=601156)
11. Зепп С.А. Три ракурса футбола: невероятные выводы как следствие очевидных доводов [Электронный ресурс]: интернет портал// www.footballguru.org/
12. Сайт педагога ДЮЦ №1 Плужникова Р.С. «Дюцовец» <https://straumedet.wixsite.com/ducoves>