

Российская Федерация
Калининградская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ "СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ"
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования «Светловский городской округ» - детский сад № 10 «Чайка»

238340, г. Светлый, Калининградская область, пер. Сосновый, 12
тел. 8(40152) 3-55-45, факс 8(40152) 3-23-15, mdouchaika@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2024г.
Протокол № 1



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
МО «СГО» - д/с № 10 «Чайка»
С.В. Родионова
Приказ № 67/4 от 28.08.2024 г.

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

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Шихов Алексей Николаевич

г. Светлый, 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Забивака» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Футбол - особая спортивная игра. Во-первых, это прекрасное зрелище. Во-вторых, футбол дарит нам радость движения, общение с друзьями, острое соперничество. И не только в этом заключается прелесть этого вида спорта. Футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу.

Футбол – игра многогранная. Наблюдая за действиями футболистов с трибун стадионов, мы восхищаемся красотой и размахом этой игры. Участвуя в футбольном матче, мы получаем удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать строптивый круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнерами.

У современного футбола немало игр-предшественниц. И все же историки и журналисты утверждают, что свои самые первые шаги та игра, которая спустя столетия и стала собственно футболом, сделала не в Европе и не в Азии, а на мексиканской земле за 1300 лет до н.э. Здесь она зародилась под названием «пок-та-пок» задолго до возникновения государства ацтеков.

Распространяясь по странам Европы, футбол, естественно, не мог обойти такую великую державу, как Россия. Сюда он пришел в 70-х гг. прошлого века. Организаторами первых футбольных встреч в России стали английские рабочие концессионных предприятий. Они создали в столице России – Петербурге – первые футбольные клубы. Назывались они так: «Невка», «Нева», «Невский», «Виктория». Затем стали организовываться футбольные клубы в Харькове, Одессе и других городах страны.

Актуальность занятий футболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни детей и подростков.

Занятия футболом позволяет развивать не только физические качества занимающегося, но и интеллектуальные, нравственные качества.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития, так и средство отдыха.

Футбол служит и средством психологической реабилитации, и средством физической (двигательной) реабилитации, давая уникальную возможность гармонично развивать все группы мышц.

Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется такими отличительными свойствами, как:

- доступностью игры для любого возраста;
 - возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
 - простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
- Футбол отличен от других видов спорта еще и тем, что в игре происходит молниеносная смена игровой ситуации, постоянные переходы от обороны к атаке вследствие чего возникает сама необходимость развивать координацию движений, выносливость, разнообразить движения и активность

Новизна данной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительные особенности программы - 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.

Адресатом программы: Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5 - 7 лет посещающих МАДОУ МО «СГО» - д/с № 10 «Чайка».

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения Программы - 9 месяцев, в объеме 72 часа. Программа реализуется с 1 сентября по 31 мая.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные занятия, соревнования и турниры. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах (25 минут). Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 8-17 человек.

Цель программы: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение футболом.

Задачи программы:

• **Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям футболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

• **Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

• **Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся.

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «Забивака» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

знать:

1. историю развития футбол
2. правила соревнований в избранном виде спорта
3. основные гигиенические знания, умения и навыки
4. требования к оборудованию, инвентарю и экипировке
5. необходимые сведения о строении и функциях организма

уметь:

- применять правила техники безопасности на занятиях футболом,
- владеть основами гигиены, здорового образа жизни
- выполнять основные технические и тактические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные технические и тактические действия в соревновательных условиях.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве

нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАДОУ МО "СГО" - д/с № 10 "Чайка", правила внутреннего распорядка обучающихся МАДОУ МО "СГО" - д/с № 10 "Чайка", Положение о дополнительной общеразвивающей программе. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации общеразвивающей программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в среде сверстников.

Материально-технические условия.

Физкультурный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Технические средства: акустическая система (музыкальная колонка).

Демонстрационные наглядные пособия: плакаты, иллюстрации.

Оборудование для подвижных игр: мячи, обручи.

Кадровые условия.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю данной программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение упражнений и приёмов и т.п.);

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, пояснение и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе);

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, пояснение (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования, поощрения).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание занятий	Тренировочная нагрузка
		2 часа /неделю
	Теоретические занятия (часов в год):	8
1.	Требования к технике безопасности при занятиях футболом	1
2.	История развития футбола	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств Спортсмена	1
4.	Необходимые сведения о строении и функциях организма	1
5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1
6.	Физическая культура и спорт в России	1
7.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
	Практические занятия (часов в год):	64
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	15
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	11
3.	Технико- тактическая подготовка	19
4.	Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта	6
5.	Соревновательная деятельность	9
6.	Итоговая аттестация	4
	ВСЕГО (часов в год):	72

Содержание программы

Теоретические занятия - 8 часов

№	Тема	Содержания	часы
1	Требования к технике безопасности и при занятиях футболом	<p>На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке. Требования безопасности перед началом занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь. 2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов. 3. Провести физическую разминку. 4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол <p>Требования безопасности во время занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц. 2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки. 3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы. 4. Знать правила игры. <p>Требования безопасности по окончании занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения. 2. Снять спортивную форму и спортивную обувь. 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. 4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю- тренеру. 	1
2	История развития футбола	<p>-История возникновения и развития футбола, основные правила футбола.</p> <p>- Развитие футбола от древнейших времен до</p>	1

		современности. -Футбол в мире и его распространение как спортивная игра. Лучшие игроки современности.	
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям, Регуляция уровня эмоционального возбуждения	1
4	Необходимые сведения о строении и функциях организма	Дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы	1
5	Гигиенические знания, умения и навыки	Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания	1
6	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и	1

		укреплении здоровья населения. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи как в регионах, так и на федеральном уровне.	
7	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	В современном мире с появлением современной бытовой техники, которая значительно облегчила трудовую деятельность человека, но при этом сократилась его двигательная активность. Это снизило функциональные возможности человека и способствовало появлению различных заболеваний.	1
8	Требования к оборудованию инвентарю и спортивной экипировке	Требования, предъявляемые к инвентарю, оборудованию, экипировке при проведении тренировочных занятий, при участии в соревнованиях.	1
Итого			8

Практические занятия — 64 часа

Общая физическая подготовка (ОФП) – 15 часов

Развитие силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон.

Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.

Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее в последнее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила. Можно сразу доказать ошибочность этого воззрения, однако еще недавно специалисты в области футбола (да и сами футболисты) осознали: сила обязательна для занятий футболом на высоком уровне.

Развитие координации

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

Развитие общей выносливости

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.

Специальная физическая подготовка (СФП) - 11 часов

Развитие быстроты

Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический прием, техническое действие, сориентироваться в запутанной ситуации, мгновенно оценить ее и сделать выбор. Скорость футболиста, кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов, как длина шага, сила отталкивания, частоты движения и т. д. Скоростные качества футболиста складываются: из скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, скорости рывково-тормозных действий, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития

Развитие скоростно-силовых качеств

В футболе в настоящее время наряду с тактико-техническим мастерством (доминирующим фактором в спортивных играх), одним из важнейших факторов, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину — во время подката, выбивания мяча; прыжки в сторону — у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.); преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с

максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Упражнения для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

Развитие прыгучести

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта. Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.). Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Развитие игровой ловкости

Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения,

связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Развитие специальной выносливости

Под выносливостью футболиста подразумевают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Можно сказать также, что выносливость - это способность противостоять утомлению.

Специальная выносливость футболиста — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость футболиста (игровая выносливость) классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача.

Технико-тактическая подготовка – 19 часов

Техническая подготовка в футболе подразделяется на два основных раздела: движения без мяча и движения с мячом.

К движениям без мяча относятся:

- 1) бег (в том числе и с изменением направления),
- 2) прыжки,
- 3) финты без мяча (туловищам) обманные движения.

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- 1) удар ногой,
- 2) прием (остановки) мяча,
- 3) удар головой,
- 4) ведение мяча,
- 5) финты,
- 6) отбор мяча,
- 7) вбрасывание мяча,
- 8) техника вратаря.

Под техникой футбола мы понимаем способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

Техника футбола имеет решающее значение. Прежде всего, необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным.

Однако чтобы подчеркнуть основное значение техники, целесообразно соотнести упомянутые три элемента и установить их очередность.

Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола и т. д.

В то время, как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности игрока оценит и неискушенный болельщик по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч, и т. д. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.

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

Удар носком. По неподвижному мячу вверх, угол вылета 40° - 50° .

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 бутсы 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.

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.

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.

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.

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. 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.

При подведении к мячу подъем 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.

Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъемом 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.

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 какой-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъема».

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия - правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника, выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание", выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Командные действия.

Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные, подвижные игры и другие виды спорта -6 часов

Спортивные игры

Рекомендуется также играть в баскетбол, водное поло, регби, волейбол, - настольный теннис. Правила спортивных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач занятия. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад;

стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастические стенка и скамейка).

Соревновательная деятельность- 9 часов

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

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

Итоговая аттестация - 4 часа

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

Материально- техническое обеспечение программы

Материально-техническое инвентарь оборудование		Материально-техническое оснащение	
1.	Мяч футбольный- 10шт.	1.	Физкультурный зал - 1 шт.
2.	Мяч баскетбольный – 1 шт.	2.	Спортивная площадка - 1шт.
3.	Конусы- 10 шт.		
4.	Ворота для мини-футбола- 1 комп.		
5.	Ворота для футбола- 1 комп.		
6.	Сетка для ворот – 2 комп.		
7.	Секундомер – 1 шт.		
8.	Скамья гимнастическая – 3 шт.		
9.	Шведская стенка- 1 шт.		
10.	Сетка для мячей- 2 шт.		
11.	Мат – 1 шт.		
12.	Манишка- 10 шт.		

Форма аттестации

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

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Забивака», является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Забивака».

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

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

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.

Календарный учебный график

–Продолжительность учебного года		
<i>Сроки</i>	<i>Количество учебных часов</i>	
с 02.09.2024 по 30.05.2025	36	
–Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса		
<i>Наименование</i>	<i>Сроки</i>	<i>Количество учебных часов</i>
Непосредственно реализация программы	с 02.09.2024 по 30.05.2025	36
Сентябрь		4
Октябрь		4
Ноябрь		4
Декабрь		4
Январь		3
Февраль		4
Март		4
Апрель		4
Май		5
–Отчётные мероприятия		
Итоговые занятия		3
–Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни		
04.11.2024- День народного единства		
01.01.2025-08.01.2025- Новогодние каникулы		
07.01.2025- Рождество Христово		
23.02.2025- День защитника Отечества		
08.03.2025- Международный женский день		
01.05.2025- праздник весны и труда		
09.05.2025- День Победы		
12.06.2025- День России		
02.06.2024- 29.08.2025 - Летний оздоровительный период		

Список литературы

Нормативно- правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога:

1. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2012 г.
2. Фонд национальная академия футбола. Альманах «Пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2013 г.
3. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста АО «Офсет», 2015г. - 128 с.
4. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 - Краснодар, 2018. - 23 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2014, с. 26-83.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2015. - 172с.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: "СпортАкдемПресс", 2015. - 472 с.
8. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017. - 344 с.
9. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2013. - 410 с.

Интернет ресурсы:

1. motretvideo.com › Видео уроки
2. sport-lessons.com › Командные игры
3. footballtrainer.ru/ Уроки футбола для профессионалов и начинающих.
4. Остановка мяча //http://okafish.ru/football/19_21.htm

5. <http://futzone.net/library/index.php?id=796>
6. http://okafish.ru/football/40_44.htm
7. <http://footballtrainer.ru/tactics/252-31-obshhie-ponyatiya-i-klassifikaciya-taktiki.html>
8. Возрастная физиология и гигиена детей и подростков: Учебное пособие - <http://deymos1788.livejournal.com/17338.html>