**Муниципальное учреждение**

**«Отдел образования Шелковского муниципального района»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Новощедринская средняя общеобразовательная школа»**

Принята решением Утверждена приказом № \_\_\_

Педагогического совета от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

Протокол № \_\_ Директор МБОУ «Новощедринская СОШ»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2023 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Мадашев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Академия спорта»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Возрастная категория участников: 11- 14 лет

Срок реализации: 12 дней

Составитель:

Мадашев Рамзан Асламбекович

педагог дополнительного образования

МБОУ «Новощедринская СОШ»

ст. Ново-Щедринская

2023 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Новощедринская СОШ».

Экспертное заключение (рецензия) №\_\_\_\_\_\_от «\_\_» \_\_\_\_\_2023г.

Эксперт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О. должность)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

* 1. Нормативно правовая база к разработке программы
  2. Направленность программы
  3. Актуальность программы
  4. Отличительные особенности
  5. Цели и задачи программы
  6. Категория учащихся
  7. Сроки реализации и объем программы
  8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
  9. Планируемые результаты освоения программы

РАЗДЕЛ №2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

2.2. Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально технические условия

4.2. Кадровое обеспечение программы

4.3. Методическое оснащение программы

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»

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

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

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

**1.2. Направленность программы.**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное лето» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на организацию работы групп детей в возрасте 11-14 лет в условиях работы летних площадок в летний каникулярный период. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий и участие в соревнованиях.

**1.3. Актуальность программы**

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

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

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

**1.4. Отличительные особенности.**

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

**1.5. Цель и задачи программы.**

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

* обучение двигательным навыкам и умениям.
* совершенствование навыков здорового образа жизни.
* играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приёмы.
* повысить результативность участия в соревнованиях.

**Развивающие:**

* развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей мини-футбола;
* развивать интерес к мини-футболу как виду спорта

**Воспитательные:**

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

**1.6. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 11 до 14 лет. На программу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний при наличии справки от врача.

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

**Программа рассчитана** на 12 дней.

**Объем программы**-24 часа.

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

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

***Практические методы***:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

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

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

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

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

**Предметные:**

По итогам обучения по программе обучающиеся будут знать/уметь:

1. основы техники и тактики игры «Футбол»;
2. необходимые теоретическим знаниям;
3. обучить основные принципам ЗОЖ;

**Метапредметные:**

По итогам обучения по программе обучающиеся будут уметь:

1. использовать тактическое мышление, смекалку, изобретательность;
2. самостоятельно принимать ответственные решения;
3. правильно распределять свои физические способности;

**Личностные:**

У обучающихся будут сформированы:

1. организаторские навыки;
2. культура поведения (основ гигиены, этикет).
3. трудолюбие и взаимоуважение

**Раздел 2. Содержание программы**

**2.1. Учебный (тематический) план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации контроля |
| всего | теория | практика |
| **1** | **Раздел: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1.1 | Вводное занятие. История развития футбола | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2. | Правила игры в футбол | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| **3.** | **Раздел: Общая и специальная физическая подготовка** | **8** | **1** | **7** |  |
| 3.1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. Двигательный режим дня. ОРУ. Упражнения на гибкость. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3.2 | О Р У в движении. Подъем туловища 4х15 р. Прыжки на скакалках. Игра мини-футбол | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 3.3 | Беговые упражнения. Отжимания от пола. Приседание. | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 3.4 | ОРУ. Развития скоростно - силовых качеств. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| **4.** | **Раздел: Техника игры футбол** | **6** |  | **6** |  |
| 4.1 | Техника ведения мяча,  остановка мяча, передача мяча. | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 4.2 | Техника приемов и их применения в конкретных условиях, ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью стопы. | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 4.3 | Передача мяча в парах 2 касания, удары мяча по воротам. | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| **5.** | **Раздел: Тактика игры в футбол** | **6** | **-** | **6** |  |
| 5.2 | Тактика в нападение и защите без сопротивления и сопротивлением. Игра квадрат | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 5.4 | ОРУ в движении. Техника действия по принципу зоны, перехват мяча, бороться за мяч и отбирать его у соперника. | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| **6.** | **Итоговое занятие:** Контрольные игры и соревнования | 2 | - | 2 | Наблюдение |
|  | **Итого:** | **24** | **3** | **21** |  |

**2.2. Содержание учебного плана.**

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

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

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

**Тема№2: правила игры в футбол**

**Теория:** разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Практика:** Опрос на знание обязанностей капитана команды. Просмотр матча и обсуждения соблюдений правил в игре.

**Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

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

**Практика: -**

**Тема№2: ОРУ в движении. Подьем туловища 4х15 р. Прыжки на скалках. Игра мини-футбол.**

**Теория: -**

**Практика:** поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны, выпады вперёд, в сторону, назад. прыжки в полу приседе, упражнения с набивным мечом (1-2 кг.) акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).

**Тема№3: Беговые упражнения. Отжимания от пола. Приседания.**

**Теория:**

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

**Тема№4: ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на перекладине(мал), в висе лежа (дев.).**

**Теория: -**

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

**Раздел 4.Техника игры в футбол.**

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

**Теория:**

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

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

**Теория: -**

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

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

**Теория:**

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

**Раздел 5. Тактика игры в футбол.**

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

**Теория:**

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

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

**Теория:**

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

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

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

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

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

**Виды контроля:**

Данная программа не предполагает промежуточной или итоговой аттестации учащихся. Оценивание уровня освоения программы происходит по окончании курса, результатом участия в соревнованиях и конкурса по направленности.

**Формы проверки результатов:**

* наблюдение за детьми в процессе работы;
* соревнования;

**Формы подведения итогов:**

* сдача нормативов
* товарищеские матчи;

**Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.**

**По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

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

**По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

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

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей | | | | | | | | |
| 1. бег 30 м (сек) | 5.3 | 5.1 | 4.9 | 4.7 | 4.6 | 4.4 | 4.3 | 4.2 |
| 2. бег 300 м (сек) | 60.0 | 59.0 | 57.0 |  |  |  |  |  |
| 3.бег 400м (сек) |  |  |  | 67.0 | 65.0 | 64.0 | 61.0 | 59.0 |
| 4. 6-минутный бег (м) |  |  | 1400 | 1500 |  |  |  |  |
| 5. 12-минутный бег (м) |  |  |  |  | 3000 | 3100 | 3150 | 3200 |
| 6. бег 10x30 м (сек) |  |  |  |  |  |  | 4.50 | 4.40 |
| 7. прыжок в длину с/м(см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 | 240 | 250 |
| **По специальной физической подготовке для полевых игроков** | | | | | | | | |
| 1. бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6.4 | 6.2 | 6.0 | 5.8 | 5.4 | 5.2 | 4.8 | 4.6 |
| 2. бег 5x30 м с ведением мяча (сек) |  |  |  | 30.0 | 28.0 | 27.0 | 26.0 | 24.0 |
| 3. удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м) |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 | 80 | 85 |
| **По технической подготовке для полевых игроков** | | | | | | | | |
| 1. удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| 2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) |  |  |  | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.7 | 8.5 |
| 3. жонглирование мячом (количество раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |  |  |

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

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

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

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с футбольной разметкой площадки.

**Спортивный инвентарь:**

* Спортивное оборудование и инвентарь:
* футбольное поле, спортивный зал, размер;
* стойки для обводки мячей -5;
* стойки для подвески мячей- 2 штуки;
* переносные ворота;
* маты гимнастические;
* скакалки-5 штук;
* мячи набивные;
* форма спортивная (майки, шорты, гетры и обувь);
* мячи футбольные-5 штук;
* Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

**4.2. Кадровое обеспечение программы.**

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

**4.3. Учебно-методическое обеспечение.**

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

Данная программа осуществляет 3 исключительно важные функции:

• создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

• способствует осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

• выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

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

*Методы обучения на занятиях:*

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

**Формы занятий:**

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

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

**Список литературы:**

**Литература для обучающихся и родителей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и  
спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.

2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт»,  
1978г. г.

3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и  
спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с, ил. (Азбука спорта.

**Список литературы для педагога:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

2.Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

3. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986. 144с., ил.2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.М.,1981.

4. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАDЕМIА, 2000.

5. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.  
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов  
общеобразовательной школы, 1996.

7. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.  
 8. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.  
 9. Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.

**Интернет ресурсы:**

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

*Приложение №1*

**Календарный учебный график**

**по дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей краткосрочной программе**

**«Академия спорта»**

**(1-смена 17 июля по 29 июля 2023 г.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Месяц** | **Число** | **Время проведения**  **занятий** | **Форма**  **занятия** | | **Кол-во**  **часов** | **Тема**  **занятия** | **Место**  **проведения** | **Форма**  **контроля** |
| **Раздел 1: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. (4)ч.** | | | | | | | | | | |
|  | | Июль | 17 | 900-945  1055-1140 | Комб. | | 2 | Вводное занятие. История развития футбола | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Беседа |
|  | | Июль | 18 | 900-945  1055-1140 | Беседа, самостоятельная работа | | 2 | Правила игры в футбол | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Опрос |
| **Раздел2: Общая и специальная физическая подготовка (8)ч.** | | | | | | | | | | |
|  | | Июль | 19 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | Техника безопасности на занятиях по футболу. Двигательный режим дня. ОРУ. Упражнения на гибкость. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Июль | 20 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | О Р У в движении. Подъем туловища 4х15 р. Прыжки на скакалках. Игра мини-футбол | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Июль | 21 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | Беговые упражнения. Отжимания от пола. Приседание. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | Июль | | **22** | 900-945  1055-1140 | | групповая | 2 | ОРУ. Развития скоростно - силовых качеств. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
| **Раздел3: Техника игры футбол (6) ч.** | | | | | | | | | | |  |  | 900-1200  1400-1700 |
|  | Июль | | 24 | 900-945  1055-1140 | | групповая | 2 | Техника ведения мяча,  остановка мяча, передача мяча. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | Июль | | 25 | 900-945  1055-1140 | | групповая | 2 | Техника приемов и их применения в конкретных условиях, ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью стопы. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Июль | 26 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | Передача мяча в парах 2 касания, удары мяча по воротам. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
| **Раздел№4 Тактика игры в футбол (6) ч.** | | | | | | | | | | |  |  | 900-1200  1400-1700 |
|  | | Июль | 27 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | Тактика в нападение и защите без сопротивления и сопротивлением. Игра квадрат | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Июль | 28 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | ОРУ в движении. Техника действия по принципу зоны, перехват мяча, бороться за мяч и отбирать его у соперника. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Июль | 29 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | **Итоговое занятие:** Контрольные игры и соревнования | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |

**Календарный учебный график**

**по дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей краткосрочной программе**

**«Академия спорта»**

**(2-смена 31 июля по 12 август 2023 г.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Месяц** | **Число** | **Время проведения**  **занятий** | **Форма**  **занятия** | | **Кол-во**  **часов** | **Тема**  **занятия** | **Место**  **проведения** | **Форма**  **контроля** |
| **Раздел 1: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. (4)ч.** | | | | | | | | | | |
|  | | Июль | 31 | 900-945  1055-1140 | Комб. | | 2 | Вводное занятие. История развития футбола | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Беседа |
|  | | Август | 1 | 900-945  1055-1140 | Беседа, самостоятельная работа | | 2 | Правила игры в футбол | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Опрос |
| **Раздел2: Общая и специальная физическая подготовка (8)ч.** | | | | | | | | | | |
|  | | Август | 2 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | Техника безопасности на занятиях по футболу. Двигательный режим дня. ОРУ. Упражнения на гибкость. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Август | 3 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | О Р У в движении. Подъем туловища 4х15 р. Прыжки на скакалках. Игра мини-футбол | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Август | 4 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | Беговые упражнения. Отжимания от пола. Приседание. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | Август | | **5** | 900-945  1055-1140 | | групповая | 2 | ОРУ. Развития скоростно - силовых качеств. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
| **Раздел3: Техника игры футбол (6) ч.** | | | | | | | | | | |  |  | 900-1200  1400-1700 |
|  | Август | | 7 | 900-945  1055-1140 | | групповая | 2 | Техника ведения мяча,  остановка мяча, передача мяча. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | Август | | 8 | 900-945  1055-1140 | | групповая | 2 | Техника приемов и их применения в конкретных условиях, ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью стопы. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Август | 9 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | Передача мяча в парах 2 касания, удары мяча по воротам. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
| **Раздел№4 Тактика игры в футбол (6) ч.** | | | | | | | | | | |  |  | 900-1200  1400-1700 |
|  | | Август | 10 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | Тактика в нападение и защите без сопротивления и сопротивлением. Игра квадрат | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Август | 11 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | ОРУ в движении. Техника действия по принципу зоны, перехват мяча, бороться за мяч и отбирать его у соперника. | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |
|  | | Август | 12 | 900-945  1055-1140 | групповая | | 2 | **Итоговое занятие:** Контрольные игры и соревнования | МБОУ «Новощедринская СОШ» | Наблюдение |

Приложение №2

**Оценочные материалы.**

**Классификация финтов**

**Финт “уходом”.** Технический прием, выполняемый различными способами,

основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на полусогнутых

ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

**“Уход” выпадом.** При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает

своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево.

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

**“Уход” с переносом ноги через мяч.** Финт применяется преимущественно приатаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями

показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



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

**Финт “ударом” по мячу ногой.** Обманные движения “ударом” крайне

разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

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

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

**Практические задания**

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

Техническая подготовка.

Опека и преследование.

Уход с финтом в сторону от соперника.

Овладение техники ведения мяча:

Ведение мяча ногой

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

Овладение техникой ударов и подач:

1 Техника игры с мячом

2 .Удары по мячу

3 .Удар внутренней стороной стопы

4.Удар внешней стороной стопы

5 .Удар внутренней частью подъема

Овладение тактикой игры:

1.Удар подъёмом, отработка ударов с обеих ног

2.Удар в ворота после обводки

3.Отработка удара головой

4.Удар головой в прыжке, игра головой с партнёром

5.Удар по воротам после передачи с фланга

**Опрос**

1.История развития футбола в России.

2.Краткий обзор истории футбола.

3.Правила игры в футбол.

4.Основы техники и тактики игры в футбол.

5.Где впервые начали играть в футбол?

6.Вес мяча, разметка поля.