

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА
протокол заседания
педагогического совета

от 31.08. 2023г. №5



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Великосельская НШДС»

И. А. Баданина

Пр. № 88-од от 31.08. 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровячек»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся :7-10 лет
Срок реализации :1год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Составитель: педагог дополнительного образования
Дёмочкина Александра Фёдоровна

с. Великоселье,
2023 г.

Рецензент: _____
(должность)

(подпись)

«__» _____ 2023 г.

Согласовано: директор
(должность)

(подпись) И. А. Баданина

«__» _____ 2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячек» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 4 июля 2014 года N 41.
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29.03.016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Закона Республики Крым от 06 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 "Об образовании в Республике Крым" (с изменениями на 10.09.2019);
- Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 г);
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Великосельская начальная школа-детский сад» Нижнегорского района Республики Крым (далее – МБОУ «Великосельская НШДС»).

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячек» имеет физкультурно-спортивную направленность, поскольку ориентирована на гармоничность физического развития обучающихся, укрепление их здоровья, формирование потребностей в здоровом образе жизни, регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие.

Новизна программы. Данная программа дает обучающимся возможность продолжить занятия физкультурой и спортом во внеурочный период, а также обеспечит активный отдых и досуг.

Отличительные особенности. Основа программы – это общефизическая подготовка, которая необходима для освоения программ физкультурно-спортивной направленности. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким командным игровым видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Программа дает ребенку возможность выбора и самоопределения для дальнейших занятий тем или иным видом спорта.

Педагогическая целесообразность обуславливается:

- доступностью таких командных игровых видов спорта, как футбол, баскетбол и волейбол для любого возраста и пола;
- возможностью использования командных игровых видов спорта для разностороннего физического и психического развития, укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- командные игровые виды спорта позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени в летний период, пробуждения интереса к данным видам спорта.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техничко-тактическая подготовка;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
- Контрольные испытания.

Адресат программы. Адресат программы – обучающиеся от 7 до 10 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Для обучения по данной программе у обучающихся приветствуется такие качества личности обучающегося, как целеустремленность, дисциплинированность и инициативность.

Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных.

Объем и срок освоения Программы: 36 часов, 1 год.

Уровень программы - стартовый.

Формы обучения по Программе: очная.

Особенности организации образовательной деятельности

Количество учащихся в группе 10-15 человек. Форма работы - групповая.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия - 35 минут.

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов

Стартовый уровень I год	36	1	1 по 45 мин	1	36	36
----------------------------	----	---	-------------	---	----	----

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы - развитие физических и личностных качеств обучающихся посредством обучения командным играм и повышение уровня мотивации детей к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

образовательные (предметные):

- ознакомить учащихся с основами здорового образа жизни;
- ознакомить учащихся с историей развития и правилами командных игр (футбол, баскетбол);
- сформировать навыки выполнения комплекса физических упражнений, навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий.

метапредметные:

- развивать общие физические качества учащихся;
- развивать специальные физические качества: скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, координацию.
- развивать природный потенциал учащихся и укреплению их здоровья;

личностные:

- повышать уровень мотивации обучающихся к здоровому образу жизни;
- способствовать саморазвитию личности и самоопределению наиболее интересного вида спорта.

1.3. Воспитательный потенциал Программы.

Воспитательный компонент программы направлен на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения с использованием культурного наследия регионов, традиций народов Российской Федерации, направленных на сохранение и развитие этнокультурного и языкового многообразия страны.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№п/п	Разделы	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	12
2.	Специальная физическая подготовка	8
3.	Техническо-тактическая подготовка	12
4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2
5.	Контрольные испытания	2
Общее количество часов		36

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка:	12	2	10	Текущий контроль
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности. Гигиенические знания, умения и навыки.			-	
	1.2. Строевые упражнения.				
	1.3. Общеразвивающие упражнения.				
	1.4. Упражнения на развитие силы.				

	1.5.Упражнения с набивными мячами.				
	1.6.Упражнения на развитие быстроты.				
	1.7. Упражнения на развитие гибкости.				
	1.8.Упражнения на развитие ловкости.				
	1.9.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
	1.10. Упражнения для развития общей выносливости.				
2.	Специальная физическая подготовка	8	2	4	
	2.1. Основы здорового образа жизни			-	
	2.2. по баскетболу:				
	2.2.1.Упражнения для развития быстроты.				
	2.2.2.Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.				
	2.2.3.Упражнения для развития специальной выносливости.				
	2.2.4.Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.				
	2.2.5.Упражнения с баскетбольными мячами.				
	2.2.6.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.				
	2.3. по футболу:				
	2.3.1. Упражнения для развития быстроты.		-		
	2.3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
	2.3.3.Упражнения для развития специальной выносливости.				
	2.3.4.Упражнения для развития ловкости.				
3	Технико-тактическая подготовка:	12	4	8	
	3.1. История развития баскетбола, футбола.				
	3.2.1. Техника нападения:				
	3.2.2. Техника защиты:				
	3.2.4. Тактика нападения и защиты:				
	3.4. по футболу:				
	3.4.1. Техника передвижения: (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом).				
	3.4.2. Тактика нападения и защиты				
4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	2	1	1	
	4.1. Правила игр (волейбол, баскетбол, футбол)				
	5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.				
5	Контрольные испытания				
	5.1. Контрольные игры по футболу, баскетболу	2		2	
	Итого	36	7	29	

Текущий контроль

Соревновательная деятельность

Тестирование, Контрольные игры

1.4. Содержание программы:

Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения – 4 часа.

Теория: Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях. Гигиенические знания, умения и навыки.

Практика: Строевые и общеразвивающие упражнения.

1) Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2) Общеразвивающие упражнения.

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега;

- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками, со штангой (для юношей);

1) Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные через партнера, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви.

Форма контроля: текущий

Тема 2. Строевые и общеразвивающие упражнения (баскетбол) – 5 часов.

Теория: Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Гигиенические знания, умения и навыки.

Практика: Строевые и общеразвивающие упражнения.

ОФП: 1) Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя;

2) Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега;

- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой,

гантелями, набивными мячами, мешочками с песком

СФП: 1) Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий;

2) Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50–60 см. как без отягощения. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м). Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Форма контроля: текущий.

Тема 3. Техника нападения и защиты в баскетболе – 4 часа.

Теория: Основы здорового образа жизни.

Практика: Техника нападения и защиты в баскетболе.

ОФП:1) Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Перетягивание каната;

2) Упражнения с набивными мячами.

СФП: 1) Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5–10 мин. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности;

2) Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

ТТП: 1) Техника поворотов; 2) Подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча. Техника передач мяча; 3) Бросок мяча после ведения. Бросок мяча в движении после ловли. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке; 4) Техника передвижения в защитной стойке. Техника остановки в два шага.

Форма контроля: текущий.

Тема 4. Тактика нападения и защиты в баскетболе – 4 час.

Теория: История развития баскетбола.

Практика: Тактика нападения и защиты в баскетболе.

ОФП:1) Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах;

2) Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с

ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие;

3) Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

СФП: 1) Упражнения с баскетбольными мячами: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180° . (360). Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками;

2) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся партнеру. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

ТТП:1) Персональная защита. Зонная защита; 2) Позиционное нападение. Взаимодействие трех игроков; 3) Применение схем в тактике; 4) Использование финтов при наведении.

Форма контроля: текущий.

Тема 5. Учебная игра (баскетбол)– 4 часа.

Теория: Правила игры в баскетбол.

Практика: Учебная игра.

ОФП:1) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями;

2) Учебная игра.

Форма контроля: текущий контроль соревновательной деятельности.

Тема 6. Строевые и общеразвивающие упражнения (футбол)– 4 часа.

Теория: Требования техники безопасности при занятиях футболом. Гигиенические знания, умения и навыки.

Практика: Строевые и общеразвивающие упражнения.

ОФП: 1) Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя; 2) Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременные, то же во время ходьбы и бега;

- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей);

СФП: 1) Упражнения для развития быстроты:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360° и прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- старты из различных исходных положений.

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки;
- старты (до 10 м);
- резкое изменение направления рывка;
- рывки с прыжками через препятствие;
- толчки во время бега, прыжков;
- удары по мячу с места в полную силу;
- игровые и технико-тактические упражнения с выполнением прыжков, коротких рывков.

Форма контроля: текущий.

Тема 7. Техника нападения и защиты в футболе – 2 часа.

Теория: Основы здорового образа жизни.

Практика: Техника в футболе.

ОФП:1) Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Перетягивание каната; 2) Упражнения с набивными мячами.

СФП: 1) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки;
- старты (до 10 м);
- резкое изменение направления рывка;
- рывки с прыжками через препятствие;
- толчки во время бега, прыжков;
- удары по мячу с места в полную силу;
- игровые и технико-тактические упражнения с выполнением прыжков, коротких рывков.

ТТП:1) Техника передвижения: (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом):

- бег, прыжки, остановки, повороты.
- удар ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. удары выполняют по неподвижному мячу, по мячам, катящимся и летящим в разных направлениях, с места, в перемещении, в прыжке, с поворотом, в падении.
- прием (остановки) мяча ногой, туловищем и головой.
- удар головой в ходе игры, при заключительных ударах, для передач мяча партнеру.

- ведение мяча, с перемещением игроков на поле.
- обманные движения (финты) в единоборстве с соперником
- отбор мяча,
- вбрасывание мяча,

2) Техника вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

Форма контроля: текущий.

Тема 8. Тактика нападения и защиты в футболе – 2 часа.

Теория: История развития футбола.

Практика: Тактика нападения и защиты в футболе.

ОФП:1) Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах; 2) Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие; 3) Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

СФП: 1) Упражнения для развития ловкости.

- упражнения без мяча (кувырки вперед и назад из упора присев; серии кувырков: один вперед, один назад; кувырки вперед и назад через плечо; продвижение прыжками между флажками, конусами; прыжки через набивные мячи и другие препятствия; бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, конусами);

- упражнения с футбольным мячом (кувырки вперед и назад с мячом в руках; бросок мяча руками вверх, кувырок вперед, прием мяча; бросок мяча руками вверх, кувырок вперед, прыжок вверх и прием мяча; жонглирование мячом ногами, бедром, головой; ведение мяча между деревьями (флажками, конусами и т. п.) на различной скорости; бросок мяча руками вперед-вверх, кувырок вперед (на траве, мате) после касания мяча земли (пола), ведение мяча со сменой направления движения.

- работа в парах (расстояние между партнерами составляет 3 метра. жонглирование мяча ногами. по сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу, приняв мяч, продолжать жонглировать и т. д.);

- упражнения для вратарей: "конвейер".

ТТП:1) Индивидуальные действия в нападении и защите; 2) Групповые действия в нападении и защите; 3) Командные действия в нападении и защите

Форма контроля: текущий.

Тема 9. Учебная игра – 4 часа.

Теория: Правила игры в футбол.

Практика: Учебная игра.

ОФП:1) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями; 2) Учебная игра.

Форма контроля: текущий контроль соревновательной деятельности.

Тема 10. Контрольные испытания – 1 час

Практика:

1) Тестирование по теории, ОФП, СФП

2) Контрольные игры по футболу, баскетболу – 2 часа.

Форма контроля: итоговый контроль.

Тема 11. Итоговые занятия по программе – 1 час

Практика:

1) Игры на выбор.

Форма контроля: итоговый контроль.

1.5. Планируемые результаты Программы.

Предметные результаты:

- учащиеся знают основы здорового образа жизни;
- учащиеся знают историю развития и правила командных игр (футбола, баскетбола, волейбола);
- учащиеся умеют выполнять комплекс физических упражнений;
- учащиеся умеют использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Метапредметные результаты должны:

- проявляют более высокий уровень общих физических качеств и специальных физических качеств;
- умеют использовать свой природный потенциал и укрепляют свое здоровье;

Личностные результаты:

- имеют устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- выбирают наиболее интересный вид спорта.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май										
Недели обучения	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1										
Кол-во часов в неделю (групп)	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1										
Кол-во часов в месяц (групп)	4	4	5	5	4	4	3	4	3										
Аттестация/ формы контроля	Первичная аттестация					Промежуточная			Итоговая аттестация										
Всего часов	Объём в 2023-2024 учебном году – 36 учебных часа, в праздничные и выходные дни – не реализуется																		

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для работы необходимы

- наличие спортивного зала;

- наличие спортивной площадки
- наличие раздевалок и санузла;
- осуществление медицинского обеспечения лиц.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

2.3 Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: высшее образование, стаж работы 13 лет, прошедших курсы повышения квалификации по профилю деятельности.

Методическое обеспечение образовательной программы

Занятия по программе проводятся в кабинете, оборудованном в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, где имеется необходимое материально-техническое оснащение для обучения.

Формы занятий: групповые

Формы организации образовательной деятельности

Основной формой организации является групповое занятие.

По виду проводятся как традиционные занятия, так и нетрадиционные:

- практические занятия;
- занятие усвоения новых знаний, закрепления и обобщения знаний;

Формы аттестации.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программы и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованность критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- тестирование (тесты по общей физической подготовке и теории);
- контрольные игры.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе.

Оценочные материалы

- Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации;
- Контрольные игры по волейболу, баскетболу и футболу

2.4. Условия реализации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (информация о возможности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам)

С учетом заключения ПМПК и совместно с психологической службой учреждения (в случае

2.	Беседа «Наш Герб и Флаг».	Октябрь	
3.	Презентация «День народного единства»	Ноябрь	
4.	Беседа «День белой трости».	Декабрь	
5.	Беседа «Есть такая профессия Родину защищать»	Февраль	
6.	Конкурс рисунков «Парад военной техники»	Февраль	
7.	Мероприятие, посвященное дню космонавтики.	Апрель	
8.	Беседа «9 Мая День Победы»	Май	
Нравственное и духовное воспитание.			
1.	Выставка поделок «Дары осени».	Октябрь	
2.	Беседа к Дню Учителя «Не смейте забывать учителей»	Октябрь	
3.	Проведение мастер-класса Ко Дню Матери «Цветы для Мамы»	Ноябрь	
4.	Мероприятие «Рождественские посиделки».	Декабрь	
5.	Дискуссия «заботливое отношение к Родителям – признак высокой культуры человека»	Апрель	
6.	Беседа «22 апреля День Земли»	Апрель	
Культурно - творческое и эстетическое воспитание.			
1.	Мастерская Деда Мороза (Конкурс Поделок).	Декабрь	
2.	Конкурс рисунков «Символ года»	Декабрь	
3.	Мастер класс «Открытка для Папы»	Февраль	
4.	Мастер класс «Подарок Маме»	Март	
5.	Конкурс поделок «Открытка для Мамы»	Март	
6.	Мероприятие «День смеха»	Апрель	
7.	Творческая мастерская «Пасхальный сувенир»	Апрель	
8.	Выставка поделок к Дню Космонавтики.	Апрель	
9.	Конкурс поделок «День Победы»	Май	
Здоровье - сберегающее воспитание.			
1.	Беседа «Осторожно – дорога!»	Сентябрь	
2.	Беседа «Профилактика заболеваний»	Октябрь	
3.	Диспут «Здоровое поколение»	Март	
Правовое воспитание.			
1.	Беседа «Права ребенка»	Октябрь- Апрель	
2.	Беседа «Общаемся без конфликтов»	Март	
Экологическое Воспитание.			
1.	Беседа «Берегите планету»	Октябрь	
2.	Конкурс рисунков «Сохраним леса от пожаров»	Март	
3.	Мероприятие «День птиц»	Апрель	

Приложение 3

Методические материалы

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики командных игровых видов спорта.

ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения:

– упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

– упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

– упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

– упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей);

Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

Упражнения на развитие гибкости. общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка по баскетболу:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером,

вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50–60 см. как без отягощения. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м). Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5–10 мин. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков. Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

по футболу:

Специальные упражнения с мячом и без мяча. Интенсивность и продолжительность их выполнения, число повторений, время отдыха между ними зависит от характера и величины физических нагрузок, должны строго соответствовать тому или другому методу тренировки (равномерный, переменный, повторный, интервальный).

По направленности воздействия тренировочные нагрузки подразделяются на следующие виды: аэробная (совершенствование общей выносливости), анаэробная (совершенствование

скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости), аэробно-анаэробная (совершенствование всех видов выносливости).

Упражнения для развития быстроты.

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
- прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- старты из различных исходных положений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки;
- старты (до 10 м);
- резкое изменение направления рывка;
- рывки с прыжками через препятствие;
- толчки во время бега, прыжков;
- удары по мячу с места в полную силу;
- игровые и технико-тактические упражнения с выполнением прыжков, коротких рывков.

Упражнения для вратарей: "Конвейер". Выполняется с партнером. Оба медленно бегут вратарь - спиной, партнер - лицом. У них два мяча, которыми они перебрасываются как можно быстрее. Чем меньше расстояние до партнера, тем сложнее выполнять упражнение. Обучающий бросает стенопервый мяч, пока он летит и отскакивает - бросает второй. Потом ловит первый и снова его бросает в стену. Со вторым так же. Выполняется упражнения до совершения ошибки. Чем ближе к стене - тем сложнее. Вратарь встает в ворота 2*3 метра (стандартные). Партнер с мячом на S=2 м. подает вратарю мяч. Тот его ловит, отдает обратно, делает пару приставных шагов к правой штанге, касается рукой штанги, касается рукой пола (земли), делает приставной шаг в центр ворот и ловит мяч. Повторяет упражнения с приставными шагами к левой штанге. Тем упражнения увеличивается. Выполняется 3 серии по 20-25 повторений. Из стойки делаете упор присев, упор лежа, отжимание, упор присев, выпрыгивание из приседа, исходное положение. Выполняется сериями по 8-15 и в максимально быстром темпе. Развитию ловкости помогают такие игры, как настольный теннис(помогает сконцентрировать внимание на шарике), для общего развития игра в баскетбол позволит выработать хватку, и всегда ожидать удар, т.к. в баскетболе всегда делаются неожиданные пасы...

Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения различаются по характеру и продолжительности:

- заимствованные из циклических видов спорта,
- спортивных игр,
- на силовых тренажерах.

Упражнения выполняются на большой скорости: быстрое торможение — скоростные эстафеты, при этом первое задание — рывок на 5 м, касание отметки, поворот, бег к месту старта; второе — рывок на 10 м, кувырок вперед, бег к месту старта; третье — рывок на 15 м, оббегание стойки, бег к месту старта; рывок на 10 м, кувырок назад, бег к месту старта; рывок на 5 м, касание отметки, бег к месту старта. При выполнении эстафет самый важный момент — организационный. Тренер, составляя эстафету, должен предварительно просчитать, что сделают футболисты в упражнении.

Для совершенствования стартовой скорости наиболее эффективны скоростно-силовой и повторный методы. Суть первого метода заключается в использовании различных прыжков; чередование их с рывками на короткие (10—15 м) дистанции; рывки с изменением направления через каждые 5 — 10 м; рывки между стойками, с прыжками через барьеры. Для отработки стартов в простых ситуациях применяются упражнения, способствующие увеличению взрывной силы ног, рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной, двух ног и др.

Для тренировки стартов в сложной ситуации подбираются упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций, рывки по сигналу на начало движения объекта (передача, бросок мяча и др.), игровые упражнения с мячом, подвижные игры и др. (А.А.Сучилин, 1997). Основным методом совершенствования максимальной скорости в футболе — повторный. Упражнения, в которых должна развиваться максимальная скорость, должны быть хорошо освоены футболистами. Спортсмены должны как можно быстрее выполнить упражнение. Рывки целесообразно производить без мяча, чтобы не уменьшалась скорость бега под влиянием ряда факторов (например, ведение мяча). Упражнение может выполняться и с мячом, но с ограниченным количеством касаний (до одного на каждые 10—15 м).

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения без мяча:

- кувырки вперед и назад из упора присев.
- серии кувырков: один вперед, один назад.
- кувырки вперед и назад через плечо.
- продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
- прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
- бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).

Упражнения с футбольным мячом:

- кувырки вперед и назад с мячом в руках.
- бросок мяча руками вверх, кувырок вперед, прием мяча.
- бросок мяча руками вверх, кувырок вперед, прыжок вверх и прием мяча.
- жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
- ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка: по футболу:

Движения в футболе довольно трудные, их сложно систематизировать, поскольку отдельные движения, составляющие техники, складываются в сложном процессе игры. Изолированно они наблюдаются изредка.

Техника футбола разделяется на 2 главных раздела: техника передвижений (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом).

К движениям без мяча относятся:

- 1) Бег (в том числе и с переменной направленности), считается главным средством передвижений в футболе. Применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.
- 2) Прыжки, применяются при выполнении неких приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и неких финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют 2 способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.
- 3) Повороты, при их помощи футболисты с малой потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте традиционно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Применяют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.
- 4) Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Используются 2 приема остановки: прыжком и выпадом. К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- 1) Удар ногой, выполняется следующими главными методами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, по мячам, катящимся и летящим в разных направлениях, с места, в перемещении, в прыжке, с поворотом, в падении.

- 2) Прием (остановки) мяча, служит средством приема и овладения мячом. Задача остановки — погасить скорость катящегося либо летящего мяча для осуществления последующих подходящих действий. Остановки производятся ногой, туловищем и головой.

3) Удар головой, применяется в ходе игры, как при заключительных ударах, так и для передач мяча партнеру.

4) Ведение мяча, при помощи ведения исполняются различные перемещения игроков на поле. При всем этом мяч находится под их постоянным контролем.

5) Обманные движения (финты), к ним относится категория приемов техники футбола, исполняемых в конкретном единоборстве с соперником, в целях преодоления его сопротивления и создания выгодных условий для последующего ведения игры.

6) Отбор мяча, осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником либо в период ведения.

7) Вбрасывание мяча, в футболе это единственный технический прием, исполняемый полевым игроком руками.

8) Техника вратаря, к ней относятся ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

Техника передвижения содержит следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег считается главным средством передвижений в футболе. В футболе применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. *Бег спиной вперед* применяется в основном защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании конкурента. Ему свойственны короткие, но частые шаги и небольшая фаза полета. Скорость этого бега растет за счет повышения частоты шагов, что сильно связано с интенсивным движением ноги назад.

Бег скрестным шагом используется для изменения направления движения, при рывках с места вправо либо влево, после поворотов. Он считается специфичным средством передвижения и используется преимущественно в сочетании с иными видами бега. Данный бег характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета довольно маленькая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически подходящее положение (к примеру, при закрывании игрока). Его используют как подготовительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют разные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом производится на немного согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг считается приставным. Прыжки применяются при выполнении некоторых приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. Всем прыжкам характерны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют два способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются интенсивным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка. Линия движения и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну либо две ноги.

При *прыжке толчком двумя ногами* с места игрок стремительно подседает перед отталкиванием. Интенсивное выпрямление ног сопровождается перенесением центра тяжести в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в заключительном шаге делается стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней стремительно приставляется вторая нога. Остановки считаются эффективным средством изменения направления движений. Используются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При *остановке прыжком* делают низкий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для стойкости немного сгибается. Нередко приземление случается на две ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет заключительного бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку со следующим перекатом на ступню.

Повороты. С помощью поворотов футболисты с малой утратой скорости изменяют направление бега. После поворота на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

Техника владения мячом. В технических действиях с мячом выделяют следующие виды приемов: обманные движения, остановки, удары, ведение, отбор мяча и действия, выполняемые с помощью рук, такие как вбрасывание мяча.

Характеристика ударов по мячу. Одним из основных средств ведения игры являются удары. Они выполняются ногой, головой либо разными способами, имеющими свои разновидности.

Удары ногой. Удары ногой по мячу составляют основу техники игры в фут-бол, совершенное владение этими приемами игры является обязательным. При помощи ударов ногой игроки выполняют передачу мяча партнеру, атакуют ворота, выполняют ведение мяча, штраф-ные удары, свободные и угловые. Удары по мячу можно разделить по способам их выполнения: внутренней и внешней частью подъема, серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком. Также существуют удары, которые применяются гораздо реже: внешней стороной стопы, бедром, подошвой, пяткой. Перечисленные выше способы ударов выполняются по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от игровой поверхности мяча.

Выполняя удары, следует помнить основное правило: перед ударом вес тела переносится на опорную ногу. Для выполнения сильного удара футболисту необходимо обеспечить максимальную амплитуду движения ноги. В том случае, если игрок ограничен во времени, удар выполняется с коротким замахом.

В момент удара происходит взаимодействие всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) и поворот таза, что позволяет использовать в выполнении удара не только стопу, но и вес спортсмена. Опорная нога ставится на пятку, при этом она немного согнута в коленном суставе и по мере движения бьющей ноги сгибается, вес тела переносится на всю стопу, после чего в тот момент, когда происходит отрыва мяча от стопы, поднимается на носок. Маховая нога и туловище после выполнения удара не должны резко останавливаться, а наоборот, продолжать движение вперед.

При ударах по воротам с близкого расстояния, коротких и средних передачах обычно применяется удар внутренней стороной стопы. Для выполняющего ударное движение примерно на одной линии должны находиться место, с которого начинается разбег, мяч и цель. Удар по мячу выполняется за счет сгибания бедра и поворота ноги снаружи, стопа находится под углом 90 градусов по отношению к направлению полета мяча. Выполняется удар средней частью внутренней поверхности стопы.

Удары внешней и средней частью подъема схожи по своей двигательной структуре. Их отличия в ударном движении, при выполнении которого внутрь поворачиваются стопа и голень бьющей ноги. Удар внешней частью подъема часто при меняется при выполнении передач и крученых ударов по воротам.

Удары головой. Применяются удары головой в тех случаях, когда мяч находится высоко и выполнить удар по нему ногой невозможно. Они используются для ударов по воротам соперника, защиты ворот, при передачах мяча партнеру. Этот способ ударов может выполняться в прыжке и без прыжка, лбом и боковой частью головы. При ударе по мячу лбом ноги ставятся в положение шага и сгибаются в коленных суставах. Корпус вместе с головой отводится назад и составляет одну линию, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. Удар выполняется одновременно с резким разгибанием сзади стоящей ноги и движением туловища вперед. Для усиления удара в завершающей фазе выполняется резкое движение головой.

Удар боковой частью головы выполняется за счет разгибания ног и распрямления туловища навстречу мячу. При выполнении удара по мячу, подлетающему с правой стороны, туловище вместе с головой отводится влево, вес тела при этом переносится на согнутую левую ногу. Удар выполняется за счет быстрого разгибания левой ноги, движения туловища навстречу мячу и резкого движения боковой частью головы. Вес тела в момент удара переносится на правую ногу. Положение при ударе по мячу, летящему слева, соответственно, меняется. Удар лбом может выполняться и в горизонтальном падении в том случае, когда мяч летит невысоко над полем. В футболе кроме перечисленных ударов применяются переводы, откидки мяча головой, ногами и грудью.

Остановка мяча. Остановки мяча бывают полными и неполными. В футболе чаще всего используются неполные остановки, при выполнении которых мяч, отскакивая от игрока, изменяя направление полета, все-таки остается под его контролем. Остановить мяч можно

ногами, корпусом, головой. Во время выполнения остановки мяча делается уступающее движение по отношению к мячу, чтобы он, замедлив движение, остановился или откатился немного вперед. Остановка ногой выполняется внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, се-рединой подъема, голенью, бедром и носком.

Остановка мяча подошвой. Остановки мяча, катящегося по игровой поверхности поля, подошвой выполняется согнутой ногой (носок поднят вверх, пятка опущена вниз). Корпус в момент остановки слегка наклоняется над мячом.

Для остановки опускающегося мяча необходимо рассчитать место его приземления и выставить вперед ногу, согнув ее в колене. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля он накрывается подошвой.

Остановка мяча подъемом осуществляется следующим образом. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом опускается.

Остановка мяча бедром осуществляется за счет использования всей его поверхности и амортизирующего движения. Бедро выводится вперед под углом 90 градусов к подлетающему мячу. После того как мяч коснется средней части бедра, выполняется движение вниз и назад .

Остановка мяча голенью. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля игрок сгибает ноги в коленях, встав на носки. Мяч при отскоке от земли ударяется о голень и останавливается перед игроком.

Остановка мяча грудью выполняется за счет амортизирующего и уступающего движения. При касании мяча туловище отклоняется немного назад, а руки и плечи перемещаются вперед.

Остановка мяча головой выполняется чаще всего лбом и с помощью уступающего движения. Для того чтобы выполнить остановку, необходимо сделать движение навстречу мячу, стоя на прямых ногах в положении шага. В момент соприкосновения с мячом ноги сгибаются, а корпус и голова отводятся назад. Мяч, при соприкосновении со лбом, опускается вниз перед игроком. Остановка мяча головой — наиболее сложная по технике выполнения, и ей пользуются только в тех случаях, когда мяч нельзя остановить иначе.

Ведение мяча без преодоления препятствий по прямой выполняется несильными последовательными ударами внешней и внутренней частью подъема. Во время ведения необходимо выполнять удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, это позволяет игроку лучше контролировать мяч.

Обманные движения (финты). Когда появляются трудности в борьбе с противником, используют финты, которые выполняются туловищем, ногами, головой и взглядом. Обманные движения состоят в том, что игрок делает только часть движений, составляющих этот прием, вызывая тем самым противника на определенный ответ, и после того, как соперник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

Финт уходом основан на принципе быстрого изменения направления движения, может выполняться различными способами. Обманные движения выполняются зачастую на полусогнутых ногах, что обеспечивает быстроту изменения движения.

Отбор мяча. Для успешного отбора мяча необходимы спокойствие и хороший расчет. Очень часто отбор осуществляется в виде перехвата мяча, направленного к противнику. В тех случаях, когда мяч не удалось перехватить, надо атаковать и всячески пытаться отобрать мяч в момент приема, т.е. тогда, когда соперник не контролирует мяч полностью. Если не получилось завладеть мячом и атаковать соперника в момент приема мяча, надо занять удобную позицию перед соперником и дожидаться действий с его стороны, сконцентрировав внимание на мяче. Мяч нужно отбирать напряженной ногой так, чтобы в момент соприкосновения с противником не получить травмы.

Отбор мяча в подкате. Если в процессе игры нападающему удалось обыграть атакующего его защитника, то последний должен развернуться в сторону движения противника и попытаться выбить у него мяч с помощью подката.

Вбрасывание мяча. Мяч, вышедший в процессе игры за пределы поля через боковую линию, должен вбрасываться руками. В момент вбрасывания игроку необходимо занять исходное положение, в котором одна нога находится впереди, другая сзади, перенести вес тела на сзади стоящую ногу; удерживая мяч двумя руками отвести их за голову. В момент замаха обе ноги должны быть согнуты в коленях, стоящая сзади нога поставлена на носок. Мяч необходимо

взять таким образом, чтобы большие пальцы соприкасались. Бросок выполняется за счет разгибания сзади стоящей ноги, выпрямления туловища и движения рук. Вбрасывание может выполняться из стойки ноги в стороны, а также с разбега.

Техника владения мячом вратаря. Ловля мяча в игре вратарем занимает одно из главных и важных мест в процессе игры. Ее можно подразделить на ловлю низких мячей, ловлю полуввысоких и высоких мячей. Эти виды ловли можно выполнять без падения, в падении, в броске и в прыжке.

При *ловле низких мячей*, катящихся по земле, вратарь, находясь лицом к мячу, получает его в положении неглубокого выпада либо стоя на прямых, практически сомкнутых ногах. В тот момент, когда мяч оказывается около вратаря, он выполняет наклон вперед, поднимает мяч руками снизу и уверенной хваткой прижимает к груди. Ладони в момент ловли мяча отводятся вперед, пальцы немного разводятся в стороны. В том случае, если вратарь не успевает подбежать к мячу, проходящему в стороне от него поверху или понизу, он выполняет ловлю мяча в падении. Вратарь выполняет падение за счет энергичного отталкивания ногами, во время которого руки необходимо поднять вверх, ладони повернуть к мячу. Также необходимо обратить внимание на то, что в тот момент, когда происходит со-прикосновение мяча с ладонями, вратарь, сгибая руки, захватывает мяч и одновременно сгибает ноги, для того чтобы как можно быстрее встать для выполнения последующих действий. Как правило, падение надо выполнять на бок и ловить мяч двумя руками.

Ловля полуввысоких мячей. Для того чтобы поймать мяч, который летит на уровне пояса или немного выше, вратарь сгибает корпус и вытягивает вперед руки, согнутые в локтях. В момент соприкосновения рук с мячом вратарь прижимает его к корпусу. Этот способ считается самым простым и надежным при ловле мяча. Мяч, летящий немного выше груди, вратарь ловит ладонями рук, выставленными навстречу мячу так, чтобы он не проскочил между ними. После того как мяч касается рук, он прижимается к груди. Мяч, который летит в стороне от вратаря, ловится выставленными в сторону руками, ладони в этот момент повернуты в направлении мяча. В момент, когда мяч касается ладоней, его прижимают к корпусу.

Ловля высоких мячей. Вратарю очень часто доводится ловить мяч, летящий выше головы. В этом случае он выполняет ловлю мяча в прыжке, без прыжка, в броске. Если прыжок выполняется с места, вратарь выполняет отталкивание обеими ногами, одновременно поднимая руки вверх и сосредоточив внимание на мяче. Руки выставлены ладонями вперед, пальцы слегка отведены в стороны, это создает достаточно большую площадь для приема мяча. Руки сгибаются и прижимают мяч к корпусу. Мячи, которые летят далеко в стороне от вратаря, ловят в прыжке в сторону вверх. Для того чтобы поймать такой мяч, вратарю надо оттолкнуться в сторону мяча.

Отбивание мяча. Очень часто может быть единственным возможным средством защиты ворот, особенно в борьбе за мяч в пределах штрафной площади. Во всех тех случаях, когда мяч летит высоко и взять его руками практически не предоставляется возможным, надо отбивать его кулаком. Во время выполнения этого приема вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локтевом суставе, назад-вверх, а затем быстрым движением вперед наносит удар по мячу, летящему на-встречу. Вратарь должен всегда находиться лицом к мячу и постоянно визуально его контролировать. При отбивании мяча двумя кулаками руки должны быть согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, соединены тыльной частью и повернуты наружу. Удар обоими кулаками выполняется за счет резкого выпрямления рук. Также вратарь может отбивать мяч одной ли двумя ладонями. Эти приемы он применяет в тех случаях, когда не имеет возможности взять руками мяч, летящий в сторону от него. Выбивание выполняется в броске или прыжке. Отбивать мяч вратарю лучше туда, откуда не последует повторный удар, к примеру, перевести его через перекладину или за боковую стойку.

Броски мяча. Пойманный мяч вратарь может отправить в поле не ударом но-ги, а броском. Пользуются вратари данным способом для того, чтобы быстрее и более точно выполнить передачу мяча партнеру. Броски мяча выполняются одной рукой от плеча, из-за головы или сбоку. Одним из способов, позволяющих вернуть мяч достаточно точно и по различной траектории своей команде, является *бросок мяча сверху*

Бросок сбоку отличается большой дальностью, но при этом он менее точен, выполняется за счет очень быстрого разгибания ноги и поворота туловища, завершается резким движением прямой руки через сторону вперед.

Выбивание мяча. Вратарь должен уметь выполнять удар по мячу, как правой, так и левой ногой на большое расстояние и максимально точно. При выбивании мяча от ворот выполняют удар внутренней частью подъема или серединой подъема. При выбивании мяча после ловли вратари пользуются ударом по выпускаемому из рук мячу. Выпущенный из рук мяч ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока. Этим ударом можно послать мяч на достаточно большое расстояние.

Тактика игры В современной тактике футбола основным принципом является постоянное перемещение игроков, для того чтобы создать наилучшие условия взятия ворот. Характеризуется игра высокой активностью, коллективностью действий, инициативностью игроков и команд в целом. Индивидуальными и групповыми действиями игроков, правильным использованием тактических средств с учетом задач, возникающих в ходе игры, решаются тактические задачи в игре. Индивидуальные действия игрока основываются на выборе, оценке обстановки и применении различных приемов игры. К индивидуальным тактическим действиям относятся: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча. Групповые тактические действия игроков выполняются при помощи согласованных действий двух и более игроков. В процессе игры происходит постоянная смена атакующих и защитных действий.

Тактика игры в нападении. В нападении основной задачей команды считается создание условий, позволяющих окончить атаку взятием ворот соперника. Для решения данной задачи используются индивидуальные групповые и командные действия.

Индивидуальные действия в нападении. Атакуюя, игроки действуют как с мячом, так и без него. Эффективность их действий во многом зависит от умения быстро оценить ситуацию и принять верное решение, а также выбрать правильную позицию. Для этого нужно:

- вовремя освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для получения мяча;
- видеть партнера, находящегося в наиболее выгодной позиции;
- обыграть одного или двух противников;
- предугадать возможности развития игровой ситуации.

Осуществлять решение индивидуальных тактических задач необходимо с помощью всего арсенала технических приемов. Индивидуальные действия во многом определяются местом игрока в команде.

Групповые действия в нападении. Индивидуальными действиями сложно преодолеть организованную оборону соперника. С этой целью используются согласованные действия двух, трех и более игроков, которые, взаимодействуя между собой, применяют различные тактические комбинации. Передачи в команде применяются для удержания мяча, быстрого продвижения к воротам соперника, для перевода мяча партнеру, находящемуся в более выгодном положении. Способы передачи мяча разнообразны. Выбор того или иного способа зависит от складывающейся в игре обстановки. Передачи бывают короткими, средними, длинными, продольными, поперечными и диагональными. Продольные и диагональные передачи используются для быстрого продвижения к воротам соперника и его обыгрывания. Наименее эффективными для развития атакующих действий считаются передачи поперек поля. Передавать мяч возможно низко либо высоко. Низкая передача результативней высокой, потому что, во-первых, переданный этим способом мяч партнеру не обязательно останавливать, во-вторых, такой мяч проще принять на бегу и, в-третьих, низко летящий либо катящийся мяч достигает цели быстрее, нежели высокий. Высокие передачи традиционно используются при необходимости передать мяч на дальнейшее расстояние и тогда, когда мяч, посланный низом, может перехватить соперник. В игре передачи выполняются на игрока или на свободное место. Когда игрок, принимающий мяч, закрыт, нужно передавать мяч на свободное место партнеру с таковым расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше, нежели соперник. Лидирующими среди эффективных тактических средств атаки считаются передачи в одно касание. Но в игре

обстановка складывается время от времени так, что не стоит передавать мяч сразу после того, как он получен. В более сложных комбинациях выполняются передачи мяча со сменой мест, они применяются в тех случаях, когда противник перекрывает партнера. В игре часто используется передача тре-угольником без смены и со сменой мест.

Командные действия в нападении. В современном футболе командные действия в нападении характеризуются расширением зон действий и круга обязанностей нападающих. Современная тактика атаки основана на оптимальном сочетании личных и коллективных действий, в которых используются быстрая перемена мест, различные передачи с быстрым выдвиганием игрока в зону предполагаемой передачи. Средствами усиления атаки являются:

- перенос атаки с одного участка поля на другой с помощью длинной передачи и выходом в зону мяча одного из игроков;
- выход одного из нападающих к свободному центральному защитнику с последующим уводом его на фланги;
- максимальное использование всего поля за счет разнообразных передач мяча.

Тактика игры в защите При выполнении защитных действий основными задачами считаются лишение противника возможности в развитии атаки и предотвращение четкого удара по воротам. В обороне огромное значение имеет своевременная, верная и четкая страховка игроков команды. Перед защитниками стоит задача: нарушая тактические планы соперника, оборонять собственные ворота, а при овладении мячом организовать атаку своей команды. В этой связи у игроков защиты должны быть высоко развиты физические качества, они обязаны в совершенстве владеть всем арсеналом технических приемов, уметь верно закрывать соперника и отбирать мяч.

Индивидуальные действия в защите. К индивидуальным тактическим действиям в защите относятся передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча. Выбор места будет верным, если он позволит защитнику принять участие в борьбе за мяч именно тогда, когда противник еще не принял его. От правильной оценки игровой ситуации и выбора позиции, согласованности в действиях и активности зависит успех действий защитника.

Групповые действия в защите. Успешно выполнять функции защиты лишь посредством индивидуальных действий нереально. Основными в организации обороны считаются групповые действия защитников. В большинстве команд используется комбинированный метод обороны, в основе которого лежит принцип сочетания персональной опеки противника с действиями защитника в конкретной зоне.

Командные действия в защите. Расстановка игроков и действия команды в защите организуются с учетом конкретной тактической схемы. В современном футболе используются различные принципы организации оборонительных действий, в том числе зонная защита, персональная и смешанная оборона. В основе персональной защиты лежит принцип игры защитника против определенного игрока команды соперника. Ее достоинством возможно считать высокую индивидуальную ответственность и постоянное давление на соперника.

Раздел 4. Участие спортивно-массовых мероприятиях. В соревновательной деятельности выделяются следующие виды соревнований:

- учебные игры, в том числе товарищеские матчи;
- контрольные игры (в рамках контрольных испытаний);