

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 52
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ШИШКОВА А.В.»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 от 31.05.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛИСТ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор программы: Аринина Е.В.,
педагог дополнительного образования

Ульяновск,
2023 год

1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футболист» разработана на один год обучения и рассчитана на 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа). Программа предназначена для реализации в образовательных организациях города. Реализуется на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.» (далее – Школа).

Уровень освоения программы: стартовый.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устав МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской Федерации Шишкова А.В.;
- Положение о проектировании ДООП в образовательной организации;
- Положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 24.04.2020. №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Футбол - игра универсальная, игра сильных, быстрых и выносливых. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательного и образовательного процессов. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию, оказывает на организм всестороннее влияние. Занятия по программе «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Предусматривает освоение прогнозируемых результатов программы, презентацию результатов на уровне района и города, участие в районных и городских мероприятиях, наличие призеров в районных конкурсах и соревнованиях.

Актуальность. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения,

оздоровлению, физическому и психическому развитию учащихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства учащихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все

время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Новизна. Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Особенность данной образовательной программы. Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно- тренировочного процесса на занятиях футболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, общефизическую подготовку, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединений по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование

физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде.

Адрес программы. Программа «Футболист» адресована учащимся в возрасте 7-12 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Формы обучения. Форма обучения – очная, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе. В случае отмены очных занятий, связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используется электронная платформа Сферум.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические (беседы, обсуждения, просмотр учебных видеороликов и т.п.) и практические часы

(учебно-тренировочные занятия (элементы ОФП, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем) и т.п.).

Особенности организации образовательного процесса

В ходе занятий по программе учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки. Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Объем и сроки освоения программы. Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и разделена на два модуля. Общее количество часов по программе составляет 144 часов, из них первый модуль – 64 часа, второй модуль – 80 часов.

Режим занятий. При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-группы формируются для детей от 7 до 11 лет -1 учебный год (всего 144 часа): 2 академических часа 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 10 мин – перерыв).

Количество обучающихся – 15 человек.

Занятия по данной программе проводятся в объединении в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста, одаренными детьми. Набор обучающихся в группы по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам

(на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Условия реализации программы

Сроки реализации данной образовательной программы – 1 год, 144 часа.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

Методы и формы обучения: большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических

способностей занимающихся.

Формы проведения занятий: беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

Формы организации деятельности:

- фронтальная (учебное занятие, беседа, тренинг);
- групповая (турнир, соревнование, чемпионат);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми, соревнования, тестирование).

Решение задач, поставленных в образовательной программе по футболу, предусматривает:

- выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки футболистов.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся с помощью занятий футболом, формирования у подростков потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- способствовать развитию навыков и умений игры;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,

- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

Учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.
- *учащиеся получают возможность научиться:*
 - определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
 - осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
 - выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на

основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения образовательной программы дополнительного образования «Футбол» обучающиеся будут

знать:

- значение здорового образа жизни;

- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятии данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы, соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Благодаря занятиям у учащихся разовьются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений

Формы организации занятий:

- групповые,
- индивидуальные,
- командные,
- массовые.

Занятия могут проводиться как со всем составом объединения, так и по звеньям (подгруппами) и индивидуально в соответствии с программой.

Учёт психологических особенностей возраста детей производится и при разработке режима занятий, основанного на смене различных видов деятельности.

Особенности каждого ребенка учитываются при индивидуальной работе,

предлагаются альтернативные виды деятельности, которые помогут каждому добиться хороших результатов.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые),
- теоретические занятия,
- участие в спортивных соревнованиях,
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов,
- комплекс восстановительных мероприятий,
- учебно-тренировочные занятия на базе летнего лагеря.

Форма проведения занятий:

- практическое,
- комбинированное,
- соревновательное.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на обучение и повышение спортивного мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях, направлены на воспитание воли, самостоятельности и ответственности.

Формы организации деятельности на занятии могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных в каждом конкретном случае на том или ином этапе обучения.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании **методов:**

- общепедагогических;
- спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают метод непрерывности и цикличности

учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. (Приложение 1)

Методы обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности учащихся.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в конце снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в

соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.	4	4	-	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
2	Мировой футбол и современные тенденции.	2	2	-	Обсуждение, опрос, наблюдение,
3	Влияние спорта на человека. Способности организма.	4	2	2	Обсуждение, опрос, наблюдение сдача нормативов ОФП
4	Режим спортсмена (гигиена, закаливание, тренировки).	2	1	1	Обсуждение, опрос, наблюдение
5	Первая медицинская помощь. Скорая помощь при спортивных травмах.	4	2	2	Обсуждение, опрос, наблюдение
6	ОФП и СФП	32	10	22	Наблюдение, тестирование
7	Тренировочные занятия.	32	10	22	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры, сдача нормативов ОФП
8	Тактическая и техническая подготовка.	32	10	22	Наблюдение тестирование, тренировочные игры
9	Моральная и психологическая подготовка к соревнованиям.	8	2	6	наблюдение, тестирование анкетирование.
10	Тренерское мастерство. Судейство в футболе.	10	4	6	наблюдение, тестирование
11	Организация и проведение соревнований.	10	4	6	тренировочные игры, соревнования наблюдение
12	Итоговое занятие.	4	2	2	Обсуждение, опрос, наблюдение, сдача

				нормативов
	Итого	144	53	91

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.

Теория: Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Олимпийские виды спорта. Выдающиеся спортсмены. Спортивная экипировка.

2. Мировой футбол и современные тенденции.

Теория: Развитие футбола в мире и его особенности в России. Соревнования по футболу: чемпионаты и первенства. Юношеские и взрослые соревнования. Нормы сдачи ГТО. Футбольные организации. Лучшие футболисты мира и России. Тренерское искусство.

3. Влияние спорта на человека. Способности организма.

Теория: Краткая характеристика организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

Практика: Подготовка к сдаче нормативов ОФП, разминка, тренировочный процесс.

4. Режим спортсмена (гигиена, закаливание тренировка).

Теория: Режим спортсмена и важность его соблюдения. Основы гигиены спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Вредные привычки.

Практика: Правильное питание футболиста. Калорийность и пищевая ценность пищи. Питание и объём и интенсивность тренировки и соревнований.

5. Первой медицинской помощи. Скорая помощь при спортивных травмах.

Теория: Основы оказания первой медицинской помощи. Спортивные травмы и способы их избежать, «скорая помощь» при спортивных травмах. Общее понятие о массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Спортивный массаж. Противопоказания к массажу.

Практика: Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж.

6. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Теория: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практика: Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичные занятия по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

7. Тренировочные занятия.

Теория. Основные футбольные приемы и техники, отработка навыков ведения мяча. Правила игры. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика. Тренировки. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Учебные игры. Товарищеские матчи. Контрольные

упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

8. Тактическая и техническая подготовка.

Теория: Понятие спортивной техники. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Практика: Совершенствование навыков игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость

тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

9. Моральная и психологическая подготовка к соревнованиям.

Теория: Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Практика: Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

10. Тренерское мастерство. Судейство в футболе.

Теория: Профессия – тренер. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико- тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Практика: Индивидуальная, групповая, командная тренировка. Отработка судейских навыков.

11. Организация и проведение соревнований.

Теория: Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и

проведения соревнований по. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Практика: Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

12. Итоговое занятие.

Теория: Разбор прошедших игр. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Практика: Разбор проведенных игр. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ФУТБОЛ»

для спортивно-оздоровительной группы

4 ч/ нед. (36 недель)

Место проведения: _____

Количество учебных недель - 36

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Дата по плану	Дата фактическая	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1.								
1.				Вводное занятие.	2	Формирования группы. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой.	спортивный зал	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
2.				Теоретическое занятие	2	Спортивная экипировка и правила поведения во время тренировок.	спортивный зал	Обсуждение, опрос, наблюдение
3.				Теоретическое занятие	2	Мировой футбольный мир и место России в мировом футболе. Знаменитые футболисты	спортивный зал	Обсуждение, опрос, наблюдение
4.				Теоретическое занятие	2	Особенности и способности организма человека. Спорт и его влияние	спортивный зал	Обсуждение, опрос, наблюдение, сдача нормативов ОФП
5.				Тренировка	2	Упражнение на скорость и гибкость. Скретчинг.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Наблюдение, тестирование
6.				Тренировка	2	Спортивный режим. Личная	спортивный	Наблюдение,

						гигиена спортсмена. Тренировки и закаливание.	зал (либо спортивная площадка)	тестирование
7.				Тренировка	2	Первая медицинская помощь. Бег на скорость 30 метров	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Наблюдение, тестирование
8.				Тренировка	2	Скорая помощь при травмах Бег на скорость 60 метров	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Наблюдение, тестирование
9-11				Комбинированное занятие	6	Общая физическая подготовка. Работа с мячом, передачи	спортивный зал	Обсуждение, опрос, наблюдение
12-14				Тренировка	6	Отработка навыка передачи мяча на короткие дистанции	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
15-17				Тренировка	6	Специальная физическая подготовка. «Фишки» футболистов.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
18				Теоретическое занятие	2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля	спортивный зал	Наблюдение, тестирование
19-20				Тренировка	4	Передача мяча на 15-20 метров	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
21-22				Теоретическое занятие	4	Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.	спортивный зал	Обсуждение, опрос, наблюдение
23-24				Тренировка	4	Отработка навыка ударов по воротам	спортивный зал (либо спортивная	Обсуждение, опрос, наблюдение

							площадка)	
25-27				Тренировка	6	Тренировочные занятия. Обводка. Удары по воротам.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
28-30				Тренировка	6	Тренировочные занятия. Штрафные, угловые передачи мяча	спортивный зал	Наблюдение, тестирование
31-32				Тренировка	4	Тренировочные занятия. Удары по воротам на точность	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение. Контрольные замеры
Модуль 2.								
33-34				Теоретическое занятие	4	Техника и тактика в футболе Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
35-37				Тренировка	6	Оказание первой медицинской помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
38-40				Тренировка	6	Тренировочные занятия. Передача мяча в парах на скорость.	кабинет	Обсуждение, опрос, наблюдение, тест
41-43				Теоретическое занятие	6	Тренировочные занятия. Удары по воротам. Легкий бег	спортивный зал	Анкетирование обсуждение, опрос, наблюдение
44-46				Тренировка	6	Упражнение на гибкость и выносливость. Пробежка.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
47-49				Тренировка	6	Удары по воротам. Передача мяча	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение

50-52				Комбинированное занятие	6	Удары по воротам головой, передача головой	спортивный зал	Обсуждение, опрос, наблюдение
53-55				Тренировка	6	Передача мяча в парах, судейская подготовка	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
56				Комбинированное занятие	2	Проведение дружеского матча. Обсуждение результатов, анализ результатов проведенной работы.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
57				Тренировка	2	Подготовка вратарей	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
58				Комбинированное занятие	2	Развитие ловкости и силы. Моральная подготовка к матчу.	спортивный зал	Обсуждение, опрос, наблюдение
59				Тренировка	2	Техника безопасности. Удары по воротам Работа над ошибками.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
60				Тренировка	2	Прямые удары. Удары и пасы	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
61				Тренировка	2	Игра двухсторонняя. Удары по воротам. Упражнение развивающая скорость	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
62				Тренировка	2	Передача мяча в 2-3 касания. Угловые удары. Длинные передачи	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, наблюдение
63				Тренировка	2	Удары по воротам с ближней	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение

						позиции. Отработка скорости и силы удара	спортивная площадка)	
64				Тренировка	2	Тесты на скорость. Бег. Эстафеты	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Наблюдение, тестирование
65				Тренировка	2	Передача мяча на средние и длинные дистанции	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Наблюдение, тестирование
66				Тренировка	2	Все передачи мяча по воротам. Штрафные, угловые удары	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Наблюдение, тестирование
67				Тренировка	2	Игра двухсторонняя. Удары по воротам. Удары по воротам 40-60 метров	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
68				Тренировка	2	Удары по воротам 30-40 метров Удары по воротам на точность. Передача мяча в парах	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
69				Тренировка	2	Соревнование по футболу.	спортивный зал (либо спортивная площадка)	Обсуждение, опрос, наблюдение
70				Тренировка	2	Соревнование по футболу.	спортивный зал	Обсуждение, опрос, наблюдение
71				Тренировка	2	Соревнование по футболу.	спортивный зал	Тренировочные игры, соревнования наблюдение
72				Итоговое занятие.	2	Анализ причин успеха или невыполнения заданий.	кабинет	Контрольные замеры и анализ
Итого:					144			

. 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом.
2. Школьный стадион.
3. Спортивный инвентарь:
 - форма для занятий по футболу;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - насос ручной или ножной;
 - иглы для насоса;
 - стойки для обводки (8 шт.);
 - гимнастические скамейки (4 шт.);
 - мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
 - скакалки;
 - гимнастические обручи;
 - гимнастический мостик;
 - гимнастическая стенка;
 - маты гимнастические;
 - рулетка;
 - секундомер;
 - беговая дорожка
 - свисток.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

Методическое обеспечение программы

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;

- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
- наличие специальной литературы по футболу;
- диагностический инструментарий.

Кадровое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Критерии оценки результативности

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение знаниями теории футбола,
- овладение практическими навыками проведения соревнований,
- результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация внутришкольных турниров,
- участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах,
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.
- проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков;
- педагогическое наблюдение;
- ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- отзывы детей и родителей;
- открытые занятия;
- анализ документации.

Способами проверки знаний и умений являются:

- входной контроль,
- текущий контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Образовательная программа «Футбол» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются:

- качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол,
- уровень развития физических способностей,
- желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям,
- дисциплина и поведение на тренировках,
- умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневник достижений.

Список литературы

Для педагога

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.
- М.: советский спорт, 2010
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS, 2004
4. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС, 2000
6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.: Олимпия,2007
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек,2007
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010
9. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010

Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС,1999

Список литературы для учащихся:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание
– М. ФиС, 2000

3. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
4. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
5. Литвтов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М., Просвещение, 2007
6. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А -М.: Просвещение, 2004

Интернет ресурсы:

1. <http://pro100video.com> Упражнения с мячом, 4 видеоурока.
2. <http://www.football-abc.com/> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. yafutbolist.ru 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной,

броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

2. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития

стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с

последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей,

Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», « подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

4. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное

выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико_тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

5. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Изучение техники и тактики игры.

Тактика игры.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя

контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование

изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и

летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с ячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной

по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Методическое обеспечение программы

Плакаты, таблицы:

1. «Строение человека (мышцы)»
2. «Нормативы выполнения различных упражнений (по возрастам)»

Методические разработки:

1. Комплекс упражнений на развитие рук.
2. Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
3. Комплекс упражнений на развитие туловища.
4. Комплекс упражнений на развитие ног.
5. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции.
6. Комплекс упражнений с набивными мячами.
7. Игры с мячом.
8. Игры бегом.
9. Игры прыжками.
10. Игры на метание.
11. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Бегуны», «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Живая цель», «Салки мячом»,
12. Комплекс упражнений на совершенствование тактических взаимодействий.
13. Комплекс упражнений на передачу мяча в движении в парах и тройках.

Презентации:

1. «Футбол в России и за рубежом».
2. «Строение и функции организма человека».
3. «Причины травматизма их профилактика».
4. «Утренняя зарядка разминка перед игрой».
5. «Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом»

Видеофильмы:

1. Видеозаписи различных футбольных матчей

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАЩИХСЯ

№	Ф. И. учащегося	Бег 15 м.	Бег 30 м.	Прыжок в длину с места	Бег 30 м. с ведением мяча	Удары по мячу на дальность	Удар по мячу ногой на точность	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	Жонглирование мячом (кол-во раз)	Сумма баллов
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

По результатам, полученным на итоговом тестировании, составляется сводная диагностическая карта, на основе которой принимается решение о переводе учащихся на следующий год обучения

Педагогическая диагностика
Карта умений и навыков учащихся детского объединения
«Футболист» МБОУ СШ № 52 имени Героя Российской
Федерации Шишкова А.В.
Группа № _____

Педагог дополнительного образования_

№ п/ п	Фамилия имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физическо й культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Комплек с физических движения и навыков различной сложности	Уровень сформированно- сти ведения активного и здорового образа жизни	Используйвани е навыков совместного взаимодейств ия с партнерами по игре	Развитие посредств ом игры внимания, памяти, восприятия окружающ его	Выполнение возрастных нормативов по общефизичес кой подготовке	Итого - в %		
									+	*	-
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Условные обозначения: + - умеет и делает хорошо, * - делает недостаточно хорошо, - - не умеет *делать*.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Карта учета результатов освоения образовательной программы

Название детского объединения «Футболист» группа № _____

Педагоги дополнительного образования _____

№	Фамилия имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно интеллектуальные умения		Учебно коммуникативные умения		Учебно организационные умения		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

Максимальный балл от 6 до 10

Средний балл от 2 до 5

Минимальный балл 1