Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №447
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Образовательного учреждения
ГБОУ СОШ № 447 СПб
Протокол № 2
От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 447
Курортного района СПБ
_____М.Б.Маркушева
Приказ № 188
От «01» сент. 2021 г.

Маркушева Майя Борисовна

Подписано цифровой подписью: Маркушева Майя Борисовна
Дата: 2022.01.18 16:31:58 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая) "Футбол"

Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик программы: Камшилин Иван Алексеевич

Санкт-Петербург
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Футбол»** относится к ***физкультурно-спортивной*** направленности.

Уровень освоения программы – ***общекультурный.***

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Минюст России 29.11.2018 N 52831);
- Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011–2020 гг. «Петербургская школа 2020» // Совет по образовательной политике Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга, 2010;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Актуальность

Способствовать потребностям современных детей и их родителей — это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества. Совершенствование умений и навыков.

Популяризация спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности

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, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено: во-первых – её неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших

особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации.

Футболом может заниматься любой ребенок, если нет нарушений опорно-двигательного аппарата. Учащиеся с ОВЗ могут наравне с другими воспитанниками постигать азы футбольного мастерства. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с психофизиологическими особенностями каждого ребенка.

Адресат программы

Программа «Футбол» направлена на обучение детей в возрасте 10-13 лет, проявляющих интерес к игре в футбол.

Цель программы: способствовать всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры личности и освоения основ спортивной деятельности через игру в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение двигательным навыкам и умениям;
- Сформированность необходимых теоретических знаний в области спорта;
- Обучение основным приемам техники и тактики игры в мини-футбол.

Развивающие.

- Развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- Развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей ребенка;

Воспитательные.

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими;

Программа обучения игре в мини-футбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

Условия реализации программы

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст детей – 10-13 лет.

Для занятий в группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по медицинским показателям (допуск врача).

Формы и режим занятий:

Первый год обучения – 72 академических часа (1 раз в неделю 2 академических часа);

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

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

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы;

- Спортивный зал площадью 168 м^2
- Футбольное поле с искусственным покрытием.
- Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;
- Футбольные мячи.
- Стойки для обводки.
- Набивные мячи 15 штук.
- Сетка для переноса мячей 2 штуки.
- Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.

- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- 12.Секундомеры, свистки.

Особенности организации образовательного процесса:

Сроки реализации программы: 1 год обучения:

1 год обучения - 72 часа. Занятия группы проводятся 1 раз в неделю 2 академических часа.

Занятия по данной программе предусматривают выездные мероприятия. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме. Занятия в индивидуальной форме также служат для подготовки ребенка к участию в турнирах. Занятия по данной программе предусматривают посещение различных спортивных мероприятий.

Для реализации программы используются несколько **форм занятий:**

- Групповые и коллективные
- Индивидуальные
- Работа в паре, в тройке
- Дистанционные

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.
2. Решение поставленных задач, комбинаций.
3. Игровые упражнения;
4. Теоретические занятия,
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ✓ *вводный*, (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ✓ *текущий,* (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет учащимся усвоить последовательность технических действий:

- ✓ *итоговый* (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

Планируемые результаты:

Личностные:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- сформированность уважительного отношения к чужому мнению;
- сформированность чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- сформированность необходимости бережного отношения к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

регулятивные УУД:

- умение определения с помощью педагога цели деятельности на занятии;
- умение выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- умение предлагать приемы и способы разрешения различных инклюзивных ситуаций;

познавательные УУД:

- умение наблюдать за профессиональными отношениями во время проведения занятий лучших футболистов команды.
- умение сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста.
- умение находить необходимые знания путем просмотра спортивных матчей по телевизору. Посещение различных спортивных соревнований по футболу.

коммуникативные УУД:

- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партером

Предметные результаты

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- овладение навыками работы с мячом
- овладение навыками, умениями техники и тактики игры в футбол
- умение разрабатывать тактические построения игры, владеть навыками игры в защите и обороне
- умение использовать свой двигательный и технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью победить команду соперника.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы секции «мини-футбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год.

В конце учебного года (в мае (или июне) месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются

основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов после обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения 2021- 2022 год

№ п/п	Наименование раздела, тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	**ВВЕДЕНИЕ**	**3**	**1**	**2**
1.1.	Комплектование группы, техника безопасности, тестирование	2	-	4
1.2.	Вводное занятие	1	1	-
2.	**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**14**	**4**	**10**
2.1.	Строевые упражнения	5	1	4
2.2.	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	3	1	2
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	3	1	2
2.4.	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	3	1	2
3.	**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**17**	**5**	**12**
3.1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	4	1	3
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	3	1	2
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	4	1	3
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости.	4	1	3
3.5.	Упражнения со скакалкой.	2	1	1
4.	**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**23**	**7**	**16**
4.1.	Техника владения мячом.	3	1	2
4.2.	Техника ведения мяча.	4	1	3
4.3.	Овладение техникой ударов по мячу.	3	1	2
4.4.	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	4	1	3
4.5.	«Связки» технических приемов.	2	1	1
4.6.	Обманные движения (финты).	3	1	2
4.7.	Техника вратаря.	4	1	3
5.	**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**8**	**2**	**6**
5.1.	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	2		2
5.2.	Тактика защиты.	2	1	1
5.3.	Тактика нападения.	2	1	1
5.4.	Тактика вратаря.	2		2
6.	**ПРАВИЛА ИГРЫ**	**1**	**1**	**-**
7.	**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**2**	**1**	**1**
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	1	1	-
7.2.	Упражнения на релаксацию.	1		1
8.	**СОРЕВНОВАНИЯ**	**3**	**-**	**3**
9.	**ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**	**1**	**-**	**1**
	ИТОГО:	**72**	**21**	**51**

Календарный учебный график

Год обучения	начало обучения	окончание обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	-	-	36	72	1 раз в неделю 2 академических часа

Задачи

Обучающие:

- обучение первичным двигательным навыкам и умениям;
- формирование необходимых теоретических знаний в области спорта;
- обучение основным приемам техники и тактики игры в мини-футбол.

Развивающие.

- развитие координации, гибкости, быстроты реакции ловкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей ребенка;

Воспитательные.

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействование воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими учащимися;

Условия реализации программы

Возраст детей – 10-13 лет.

Для занятий в группы первого года обучения принимаются все желающие, не имеющие противопоказания по медицинским показателям (допуск врача).

Формы и режим занятий:

Первый год обучения – 72 академических часа (1 раз в неделю 2 академических часа);

Планируемые результаты:

Личностные:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- сформированность уважительного отношения к чужому мнению;
- сформированность чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- сформированность необходимости бережного отношения к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

регулятивные УУД:

- умение определения с помощью педагога цели деятельности на занятии;
- умение выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- умение предлагать приемы и способы разрешения различных инклюзивных ситуаций;

познавательные УУД:

- умение наблюдать за профессиональными отношениями во время проведения занятий лучших футболистов команды.

- умение сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста.
- умение находить необходимые знания путем просмотра спортивных матчей по телевизору. Посещение различных спортивных соревнований по футболу.

коммуникативные УУД:

- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партером

Предметные результаты

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- овладение навыками работы с мячом
- овладение навыками, умениями техники и тактики игры в футбол
- умение разрабатывать тактические построения игры, владеть навыками игры в защите и обороне
- умение использовать свой двигательный и технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью победить команду соперника.

Календарно-тематический план
объединения «Футбол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
	Раздел - «Вводное занятие» - 3 часов						
1	Беседа по охране труда на занятиях по футболу. Форма. Правила поведения Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.	1	1				Беседа.
2	Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола. Основы знаний. Личная гигиена. Значение правильного режима.	1	1				Беседа.
3	Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.	1	1				Беседа
	Раздел - «Правила игры в футбол» - 1 час						
4	Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	1	1				Беседа
	Раздел – «Общая и специальная физическая подготовка» - 28 часов						
5	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м.	1		1			Контрольные упражнения
6	Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м.	1		1			Тест
7	Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. И 4 х 50 м. Бег 300 м.	1		1			Тест
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту (95 - 105 см). Прыжки с места в длину.	1		1			Тест
9	Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).	1		1			Беседа наблюдение
10	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		1			тесты
11	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		1			Наблюдение
12	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		1			Контрольные упражнения
13	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		1			Контрольные упражнения
14	Правила работы с тяжестью. Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг.)	1		1			Беседа Наблюдение
15	Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг.)	1		1			Контрольные упражнения
16	Упражнения для мышц туловища	1		1			Контрольные упражнения
17	Упражнения для мышц туловища	1		1			Контрольные упражнения
18	Упражнения для мышц шеи	1		1			Контрольные упражнения
19	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага.	1		1			Беседа
20	Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд.	1		1			Контрольные упражнения
21	Акробатические упражнения Кувырок назад из седа.	1		1			Контрольные упражнения

22	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперёд.	1		1			Контрольные упражнения
23	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1		1			Контрольные упражнения
24	Акробатические упражнения. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.	1		1			Контрольные упражнения
25	Акробатические упражнения. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».	1		1			Беседа Наблюдение
26	Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 - 4 раза	1		1			Контрольные упражнения
27	Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 - 3 подхода по 3 - 5 раз.	1		1			Контрольные упражнения
28	Упражнение в висах и упорах. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 - 4 раза	1		1			Контрольные упражнения
29	Упражнение в висах и упорах. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: 2 - 3 подхода по 3 - 5 раз.	1		1			Контрольные упражнения
30	Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.	1		1			Контрольные упражнения
31	Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.	1	1				Беседа
32	Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.	1		1			Контрольные упражнения
Раздел - «Техника игры в футбол» - 19 часов							
33	Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», Эстафеты	1		1			Контрольные упражнения
34	Подвижные игры и эстафеты: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты	1		1			Контрольные упражнения
35	Беседа по охране труда на занятиях по футболу Плавание произвольным способом 2·25 м., 50 м. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.	1	1				Беседа Контрольные упражнения
36	Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».	1		1			Контрольные упражнения
37	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития быстроты.	1		1			Контрольные упражнения
38	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития быстроты.	1		1			Контрольные упражнения
39	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	1		1			Контрольные упражнения
40	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	1		1			Контрольные упражнения
41	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	1		1			Беседа
42	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития ловкости	1		1			Контрольные упражнения
43	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития ловкости	1		1			Контрольные упражнения
44	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития ловкости	1		1			Контрольные упражнения
45	Проброс мяча мимо соперника. Учебная игра.	1		1			Контрольные упражнения
46	Комплекс упражнений с мячами. Ведение влево-вправо-назад-вокруг себя	1		1			Контрольные упражнения
47	Отбор мяча. Учебная игра.	1		1			Контрольные упражнения
48	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1		1			Беседа
49	Техника игры вратаря. Учебная игра.	1		1			Контрольные упражнения

50	Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.	1		1			Контрольные упражнения
51	Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.	1		1			Контрольные упражнения
Раздел – «Тактика игры в футбол» - 13 часов							
52	Тактика нападения. Тактика защиты Индивидуальные действия без мяча в нападении. Учебная игра.	1		1			Беседа наблюдение
53	Индивидуальные действия без мяча в нападении. Учебная игра.	1		1			Беседа, наблюдение
54	Индивидуальные действия с мячом в нападении. Учебная игра.	1		1			Контрольные упражнения
55	Индивидуальные действия с мячом в нападении. Учебная игра.	1		1			Контрольные упражнения
56	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1		1			Контрольные упражнения
57	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1		1			Контрольные упражнения
58	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1		1			Беседа
59	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1		1			Беседа
60	Групповые действия в защите. Учебная игра.	1		1			Контрольные упражнения
61	Групповые действия в защите. Тренировочная игра	1		1			Контрольные упражнения
62	Тактика вратаря. Учебная игра. Тренировочная игра	1		1			Контрольные упражнения
63	Тактика вратаря. Тренировочная игра	1		1			Контрольные упражнения
64	Разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево	1		1			Контрольные упражнения
Раздел – «Участие в соревнованиях» - 7 часов							
65	Игры в турнире	1		1			Игра
66	Игры в турнире	1		1			Игра
67	Игры в турнире	1		1			Игра
68	Контрольные упражнения	1		1			Контрольные упражнения
69	Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Ведение мяча различными способами	1		1			наблюдение
70	Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х20 м в двое ворот	1		1			Контрольные упражнения
71	Тестирование.	1		1			Контрольные упражнения
Раздел - «Итоговое занятие» - 1 час							
72	Подведение итогов года.	1		1			Награждение
	Итого:	**72**	**6**	**66**			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Техника безопасности на занятиях и выездах на соревнования. История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе. Просмотр презентации.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. **Практика:** Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

2.2. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

Практика: Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу. **2.3. Спортивные и подвижные игры.**

Теория: Правила проведения игр.

Практика: игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

2.4. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей я. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячскоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движением.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг

(растянутые мышцы расслаблены). Упражнения на сгибание и разгибание мышц, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений.

Упражнение:

Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед.

Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Техника владения мячом.

Теория: Значение технического мастерства в футболе.

Практика: Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и

т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

4.2. Техника ведения мяча.

Теория: Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Практика: Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой.Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно,

то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

4.3. Овладение техникой ударов по мячу.

Теория: Техника выполнения ударов по мячу.

Практика: Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом.

Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

Удар – передача мяча партнеру низом.

Удар – передача мяча партнеру верхом.

Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

4.4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.

Теория: Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

Практика: В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10 м х10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьет по воротам.

4.5. «Связки» технических приемов.

Теория: Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

Практика: Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5– 8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей». Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъёма.

Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено.

Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглю поставить на место.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

4.6. Обманные движения (финты).

Теория: Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.

Практика: Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м х 20м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух или трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой.

Затем они меняются местами.

Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20м х 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

4.7. Техника вратаря.

Теория: Роль техники вратаря в футболе.

Практика: Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

Практика: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Значение тактики защиты в футболе.

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

5.3. Тактика нападения.

Теория: Беседа о влияние физических упражнений на организм.

Практика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги и на свободное. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом и введение мяча из-за боковой линии.

5.4. Тактика вратаря.

Теория: Основные понятия тактики вратаря.

Практика: Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

7.2. Упражнения на релаксацию. Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Практика: Мероприятие с награждением.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения

Фронтальный, индивидуально- фронтальный, групповой.

- словесный (беседа),
-
- практический (упражнения),
- репродуктивный.

наглядный (исполнение педагогом),

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	Введение Вводное занятие	Беседа, лекция	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности.	Опрос учащихся.	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
2.	Общефизическая подготовка	Объяснение, лекция, практическое занятие. Тренировка.	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальны й, игровой.	Правила спортивных игр, методически разработки Андреев С.Н., акробатические упражнения в тренировках юных футболистов. Теория и методика футбола.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.
3.	Специальная Физическая Подготовка	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.	Методические разработки упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, гибкости, программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг. Контрольные тесты и упражнения.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.
4.	Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала соревнований.	Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, и иллюстративно-демонстративный	Методические разработки Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, В.М. Качашкин физическое воспитание в начальной школе.	Упражнения, контрольные тесты, товарищеские встречи, соревнования.	Футбольные мячи. Стойки для обводки,

5.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный.	Методическая литература В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини – футбол игра для всех.	Контрольные тесты, игры с заданием, товарищеские встречи	Футбольные мячи.
6.	Правила игры	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала соревнований.	Метод словесный, метод показа, метод опроса. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Инструкции по ТБ (технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры. Методические Разработки М.А. Годик, А.П. Скородумова Комплексный контроль в спортивных играх.	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи.	Футбольные мячи. Свистки, секундомеры.
7.	Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции, аутогенная тренировка, словесный.	С.Н. Андреев Футбол в школе, психологическая подготовка юных футболистов, психология вратаря Тунис Марк.	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях.	Секундомер, гимнастические маты, спортивные коврики.
8.	Соревнования	Соревнования разного уровня, товарищеские встречи	Практический. Словесный, частично – поисковый.	Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство.	Футбольные мячи, свисток, секундомер, футбольная форма.
9.	Итоговое занятие	Мероприятие	Мероприятие с награждением активны и лучших игроков. Подведение итогов	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.	Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч и соревнований разного уровня.	Компьютер с выходом в Интернет. Экран, проектор.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	**Формы/способы контроля**	**Срок контроля**
Текущий	Индивидуальный Беседа, анкетирование, обсуждение, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Индивидуальный. Выполнение задания Турнир, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, фронтальный Турнир	апрель-май

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос, тестирование
- Участие в турнирах

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы объединения «Футбол» - выполнение в конце обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года, 2–3 раза в год.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов после обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

СПИСОК ЛИТЕРЕТУРЫ

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А.Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
11. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М.

Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещѐв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.