

Структурное подразделение дополнительного образования « Дом детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск » государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулевск

Утверждаю:

Руководитель

СП ДО «ДДЮТ «Успех»:

_____ О.Д. Трошенкова
20 июня 2024 г.

Принята на заседании
педагогического совета
от 20 июня 2024г.
Протокол №6

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« Футбол»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Петасов А.О.,

тренер-преподаватель

Сафронова Р.Н.,

методист

г. Жигулёвск, 2024г.

Краткая аннотация

Футбол – это игра двух команд на специальном поле, цель которой – забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Секрет популярности футбола сравнительно прост – это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость. Игра в футбол позволяет достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности. В программе отражены задачи для спортивно-оздоровительной группы, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки, воспитательная работа и медико-биологический контроль.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол – доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство агитации и пропаганды.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры

экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Пояснительная записка

Программа «Футбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной физической деятельности.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются 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.

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.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает в профессиональном самоопределении. Программа способствует удовлетворению потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Новизна программы.

Данная программа состоит из трех модулей: «Общефизическая подготовка», «Специальная подготовка», «Техническая и тактическая подготовка». Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающимся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению футболу детей и подростков, прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Педагогическая целесообразность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня. Занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Цель: создание условий для развития личности ребёнка, профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена. Укрепление психического и физического здоровья.

Задачи

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- обучение технике и тактике игры.

Воспитательные:

- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание личностных качеств;
- формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям;
- воспитание морально-волевых качеств;
-
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

Развивающие:

- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развитие двигательных качеств;
- совершенствование навыков и умений игры.
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье.
- правильная организация двигательной активности детей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Методы обучения:

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

Формы подведения итогов

Продуктивные:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- тестирование;
- опрос;
- беседа;
- тестирование;
- игра;
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

Документальные:

- переводные нормативы;
- зачетная книжка;
- портфолио;
- построение индивидуальной образовательной траектории.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;

- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

Формы организации учебного занятия: лекция, беседа, практическое занятие.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Срок реализации: 1 год.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Объём программы - 126 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 15 обучающихся в группе.

Возраст детей – 12-17 лет.

Формы обучения - очная.

Ожидаемые результаты: снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Учебный план программы « Футбол»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общефизическая подготовка	42	10	32
2.	Специальная подготовка	42	8	34
3.	Техническая и тактическая подготовка.	42	10	32
Итого		126	28	98

Модуль «Общефизическая подготовка»

В модуле «Общефизическая подготовка» представлен материал по истории развития футбола, сведения о строении и функциях организма человека. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена, техники безопасности.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

- ознакомление с историей развития футбола;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена.
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Воспитательные:

- формирование потребности в физических упражнениях;
- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание выносливости, находчивости;
- воспитание личностных качеств.

Развивающие:

- развитие двигательных навыков и умений;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- повышение работоспособности и двигательной активности.

Учебно-тематический план модуля «Общефизическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	История развития футбола	2	1	1	Опрос
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-	Тест
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и	2	2	-	Опрос

	питание спортсмена				
5	Общая физическая подготовка	20	2	18	Соревнование
6	Подвижные игры	8	1	7	Игра
7	Заключительное занятие	6	1	5	Соревнование
	Итого	42	10	32	

Содержание учебно – тематического плана модуля «Общезащитная подготовка»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи. Знакомство с планом и порядком работы. Техника безопасности на занятиях баскетболом (инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований).

Практика. Игры с мячом.

Тема 2. История развития футбола.

Теория. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России.

Практика. Игры с мячом.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Характеристика общей подготовки.

Практика. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой. ОФП. ОФП: Строевые упражнения.

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. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

1. *Упражнения для развития силы:* силы мышц рук, силы мышц ног, силы мышц туловища (брюшного пресса, спины), развитие силовой выносливости.

2. *Упражнения для развития быстроты:* ОРУ для развития быстроты, упражнения для разгибателей туловища, упражнения для разгибателей ног, упражнения общего воздействия.

3. *Упражнения для развития гибкости:* плечевого сустава, спины, ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).

4. *Упражнения для развития ловкости:*

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. *Упражнения с предметом:* с набивными мячами, с гантелями и штангами.

6. *Акробатические упражнения:* кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед), перекаты.

7. *Легкоатлетические упражнения:* бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м., кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, метания.

8. *Спортивные игры:* баскетбол, волейбол, настольный теннис.

9. *Подвижные игры и эстафеты:* игры с мячом, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении

лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания 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, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
- опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Тема 6. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. Игры с бегом на скорость: пятнашки с маршем, Бег за флашками, Линейная эстафета с бегом, Перебежки с выручкой и другие. Игры с прыжками в высоту: удочка с прыжками, Веребочка под ногами. Игры с прыжками в высоту и длину с разбега: прыжок за прыжком, Прыгуны и пятнашки, Эстафета с прыжками, Эстафета с преодолениями препятствий. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Летает – не летает» . Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Тема 7. Заключительное занятие.

Теория. Подготовка и проведение соревнований.

Практика. Соревнования.

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития футбола;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- роль гигиены в жизни спортсмена;
- подвижные игры.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- играть в игры;
- выполнять упражнения по ОФП.

Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе реализации программы:

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

Личностные УУД:

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- развивать мотивы учебной деятельности;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях.

Метапредметные УУД:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- различать способ и результат действий.

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- структурирование знаний.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Предметные УУД:

- иметь первоначальное представление о технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу, об истории развития футбола и правилах этой спортивной игры;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в парах с мячом.

Модуль «Специальная подготовка»

В модуле «Специальная подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Цель: формирование у обучающихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательные:

- обучать основам базовых видов двигательных действий;

Воспитательные:

- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей.

Развивающие:

- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развитие двигательных качеств учащихся.

Оздоровительные:

- правильная организация двигательной активности детей;
- пропаганда здорового образа жизни;

- удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Учебно-тематический план модуля «Специальная подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	История развития футбола	2	1	1	Опрос
3	Гигиенические знания.	1	1	-	Тест
4	Специальная подготовка	19	2	17	Выполнение задания
5	Правила игры	12	2	10	Игра
6	Заключительное занятие	6	1	5	Соревнование
	Итого	42	8	34	

Содержание учебно – тематического плана модуля «Специальная подготовка»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи. Знакомство с планом и порядком работы. Техника безопасности на занятиях баскетболом (инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований).

Практика. Игры с мячом.

Тема 2. История развития футбола.

Теория. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Гигиенические знания.

Теория. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Режим дня и питание спортсмена.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Значение СФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов СФП. Характеристика специальной подготовки.

Практика. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

СФП: упражнения для развития быстроты, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для вратарей, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но 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 (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Тема 5. Правила игры

Теория. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Практика. Проведение соревнований.

Тема 6. Заключительное занятие.

Теория. Организация соревнований.

Практика. Соревнования

Ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю спорта;
- роль гигиены в жизни спортсмена;
- все упражнения, зарядку, разминку;
- правила и приемы игры.

Обучающийся должен уметь:

- играть и использовать в игре все изученные приемы;
- делать зарядку, разминку;
- соблюдать правила игры.

Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе реализации программы:

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

Личностные УУД:

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;

- развивать мотивы учебной деятельности;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях.

Метапредметные УУД:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- различать способ и результат действий.

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- структурирование знаний.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Предметные УУД:

- иметь первоначальное представление о технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу, об истории развития футбола и правилах этой спортивной игры;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в парах с мячом.

Модуль «Техническая и тактическая подготовка»

В модуле «Техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков для достижений результатов в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучить технико-тактическим приемам;
- обучить технико-тактическим действиям в защите и нападении.

Развивающие:

- развитие основных приемов техники игры;
- развитие тактических действий в нападении и защите.

Развивающие:

- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- совершенствование навыков и умений игры.
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Психологическая подготовка	2	2	-	Тест
3	Техническая подготовка.	12	2	10	Игра
4	Тактическая подготовка.	12	2	10	Игра
5	Правила игры	5	1	4	Тест

6	Судейская практика.	5	1	4	Соревнование
7	Заключительное занятие	4	1	3	Соревнование
	Итого	42	10	32	

Содержание учебно – тематического плана модуля «Техническая и тактическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи. Знакомство с планом и порядком работы. Техника безопасности на занятиях баскетболом (инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований).

Практика. Игры с мячом.

Тема 2. Психологическая подготовка.

Теория. Общая психологическая подготовка. Спортивный характер.

Тема 3. Техническая подготовка.

Теория. Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста. Техническая подготовка: техника передвижений, удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря.

Практика.

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок

с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, 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 катящегося 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места— из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полуплета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тема 4.Тактическая подготовка.

Теория. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практика. Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря, ведение учебных игр по избранной тактической системе.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки.

Тактика игры. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тема 5. Правила игры.

Теория. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Практика. Проведение соревнований.

Тема 6. Судейская практика.

Теория. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Практика. Судейская практика.

Тема 7. Заключительное занятие

Теория. Организация соревнований.

Практика. Проведение соревнований.

Ожидаемые результаты.

Обучающийся должен *знать*:

- режим дня спортсмена;
- технику и тактику игры;
- судейскую практику.

Обучающийся должен *уметь*:

- профессионально играть в футбол;
- судить соревнования;
- участвовать в районных и областных соревнованиях.

Требования к УУД, которые должны быть сформированы в процессе реализации программы:

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

Личностные УУД:

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- развивать мотивы учебной деятельности;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- уметь обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях.

Метапредметные УУД:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- различать способ и результат действий.

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- структурирование знаний.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Предметные УУД:

- иметь первоначальное представление о технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу, об истории развития футбола и правилах этой спортивной игры;

- организовывать здоровьезберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в парах с мячом.

Методическое обеспечение программы.

Основными формами образовательной деятельности являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После реализации программы учащиеся сдают контрольные нормативы.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы:

показ упражнений и техники футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции.

Практические методы:

метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методические рекомендации.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них

правильное зрительное представление о конкретном приеме. Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия.

Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

2. Основная часть

Задача: Формирования двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программы физических упражнений; воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3. Заключительная часть

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Подготовительная часть.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и

характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.
3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Основные средства обучения: упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, игровая практика.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, футбольное поле, спортивный инвентарь, наглядные пособия, учебная и методическая литература, видео материалы, технические средства, специальное оборудование.

Дидактические материалы.

На занятиях используются наглядные пособия, раздаточные материалы, задания, упражнения, видеоматериалы, презентации.

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной	4.1.Участие в товарищеских	4.Оценка, испытания,

деятельности	встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением 	<ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие общеучебных умений и навыков: <ul style="list-style-type: none"> • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: <ul style="list-style-type: none"> • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Система контроля

Требования к результатам освоения и условиям реализации программы

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и

тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля: *этапный, текущий, оперативный*.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогом в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагог осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагог получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям.

Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Контрольно-переводные нормативы

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
--------------------	---------------------------------------

физическое качество		Норматив		
		8 лет	9 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества			1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство		50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов)	25	27	30

	правой и левой ногой)			
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1. При проведении тестирования *по физической подготовке* следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2. Для оценки освоения программы обучающимися в части *технической подготовки* используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

	удар по воротам (сек.)										
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

Литературы для педагога:

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2006.-192с.
2. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарям.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 158с.
3. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.- М.: Физкультура и спорт, 2005.-139с.
4. Голомазов С.В., Б.Г. Чирва Футбол. Универсальная техника атаки. М.: Физкультура и спорт, 2004.-209с.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. М.:Физкультура и спорт, 2006.-162с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений.- М.: Физкультура и спорт, 2007.- 142с.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники игры головой.- М.:Физкультура и спорт, 2008.-125с.
8. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К□, 2007. – 320 с.

Литературы для обучающихся:

1. Перепекин В.Н. Восстановление работоспособности футболистов. М.: ООО «Изд-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.
2. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Вышей. Школа, 2005. -256с.
3. Жан-Люк Чесно, Жирар Дюре. Футбол. Обучение базовой технике М, «Академия», 2006.- 159с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры.- Москва, «Академия», 2002.- 205с.
5. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. -М.: Просвещение, 2005.- 321с.

