

Министерство образования Новгородской области
Социальный комитет Администрации Марёвского муниципального округа

Рассмотрена на
педагогическом совете №21
от 30.08.2024 г.

Утверждена приказом
Директора школы №41-А
от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 9 – 15 лет
Срок реализации: 2 года

Программа составлена:
педагог дополнительного образования
Плотников Аркадий Михайлович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы заключается в том, что формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы, она составлена с учетом тенденций в развитии футбола, как одного из востребованного вида спорта нашего времени и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории.

Новизна программы заключается в том, материал программы составлен таким образом, что по ней могут обучаться не только обучающиеся имеющие определенные навыки в футболе, но и имеющие интерес к этому виду спорта.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что существуют группы детей, имеющих высокий уровень мотивации, проявляют интерес к спортивным занятиям и большое желание принимать участие в спортивной жизни учреждения и района, заниматься футболом. Программа дает возможность развивать игровые навыки детям, которые хотят заниматься футболом в будущем. Занятия по программе «Футбол», позволяет обучающимся улучшить известные приемы игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа «Футбол» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься футболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Цель программы: повышение уровня физического развития и укрепление здоровья учащихся, через систематические занятия футболом.

Задачи:

Первый год обучения

Обучающие:

- **обучить** способам укрепления здоровья и закаливание
- **обучить** основным техническим действиям, используемым при игре в футбол.
- **обучить** тактическим действиям в звеньях и линиях команд
- **обучить** способам развития быстроты, ловкости и общей выносливости
- **обучить** техническим приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре

Развивающие:

- **развить** навыки осознанного отношению к своему здоровью
- **развить** умение определять игровые наклонности юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего
- **развить** способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- **развить** умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;

Воспитывающие:

- **воспитывать** интерес к систематическим занятиям футболом
- **воспитывать** самообладание и взаимодействие на основе вежливости и взаимного уважения между игроками.
- **воспитывать** умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физподготовке и индивидуальной технике владения мячом;

Второй год обучения

Обучающие:

- **обучить** правилам укрепления здоровья и закаливания
- **обучить** способам всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости
- **обучить** выполнению технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника
- **обучить** индивидуальным и групповым тактическим действиям, командной тактике игры
- **обучить** основным положениям методики спортивной тренировки футболистов;

Развивающие:

- **развить** умение определять игровое место в составе команды
- **развить** культуру участия в соревнованиях
- **развить** волевые качества спортсмена
- **развить** осознанное отношение к своему здоровью
- **развить** умение наблюдать, анализировать и запоминать;
- **развить** способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- **развить** умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;

Воспитывающие:

- **воспитывать** интерес к систематическим занятиям футболом
- **воспитывать** судейскую и инструкторскую грамотность
- **воспитывать** интерес к самостоятельным занятиям.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения разработана на основе программы «Футбол», подходящая под проект РФС по привлечению детей и подростков в самый популярный спорт в мире.

Адресат программы:

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы преимущественно **9-11 лет.**

Сроки реализации образовательной программы - 2 года обучения, 144 за год обучения (всего 288 часов за 2 года).

Формы обучения и виды занятий: основная форма работы - групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. Виды занятий: лекции, практические работы.

Программа рассчитана как на одновозрастные, так и разновозрастные группы обучающихся. Набор свободный по желанию.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологическими правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41.

Количество учащихся -10-15 человек.

Режим занятий:

- 2 раза в неделю по 2 часа с 10-ти минутным перерывом- 144 учебных часов в год.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Начало занятий групп первого и второго годов обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности:

К концу первого года обучающиеся

должны знать:

- **способы** укрепления здоровья и закаливание
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости
- основной арсенал технических приемов игры
- тактические действия в звеньях и линиях команд
- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре элементарные навыки судейства

Должны уметь:

- определять игровые наклонности юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего)
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физподготовке и индивидуальной технике владения мячом;

К концу второго года обучающиеся

должны знать:

- способы укрепления здоровья и закаливание
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- комплекс необходимых физических упражнений

Должны уметь:

- выполнять технические приемы игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия, командной тактики игры
- уметь определять игровое место в составе команды
- участвовать в соревнованиях
- умение наблюдать, анализировать и запоминать
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- судить соревнования и выполнять инструкторские действия
- самостоятельно заниматься.

Способы определения результативности: реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений.

Диагностика проводится 2 раза в учебном году (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- зачётное занятие;
- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- соревнования по футболу;
- выполнение контрольных упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		устный опрос
2	Развитие футбола в России	1	1		устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1		устный опрос
4	Правила игры в футбол	1	1		устный опрос
5	Место занятий, оборудование	1	1		устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	45	1	44	устный опрос, наблюдение, сдача

					тестовых нормативов
7	Техника игры в футбол	90	1	89	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
8	Тактика игры в футбол	9	1	8	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итого:	144	8	136	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		устный опрос
2	Развитие футбола в России	1	1		устный опрос
3	Врачебный контроль	1	1		устный опрос
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	1		устный опрос
5	Место занятий, оборудование	1	1		устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	35	1	34	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
7	Техника игры в футбол	100	1	99	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
8	Тактика игры в футбол	13	1	12	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итого:	144	8	136	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Тема 1: Физическая культура и спорт в России (1 час).

Физическая культурно-составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины. Знакомство с «Президентским тестированием».

Тема 2: Развитие футбола в России (1 час).

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок по футболу. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Тема 3: Гигиенические знания и навыки. Закаливание (1 час).

Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Тема 4: Правила игры в футбол (1 час).

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Тема 5: Место занятий, оборудование (1 час).

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Тема 6: Общая и специальная физическая подготовка (45 час).

Теория (1 час).

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

Практические занятия (44 часов).

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на _____ поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат».

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6Х30 м и 4Х50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см) и в высоту (95-105 см). Прыжки с места в длину. Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок»»

«Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег

«змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.

Тема 7: Техника игры в футбол (90 час).

Теория (1 час).

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча - перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практические занятия (89 часов).

Техника передвижения.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и окрестным шагом (влево и вправо).

Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары, по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу;

Направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, "В движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки, неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади;

показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, окрестным шагом и скачками на двух ногах.

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. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, 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.

Тема 8: Тактика игры в футбол (9 часов).

Теория. (1 час)

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия (8 часов).

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча-повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м.

Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловля) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Тема 1: Физическая культура и спорт в России (1 час).

Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер спорта. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

Тема 2: Развитие футбола в России (1 час).

Федерация футбола. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием советских команд. Лучшие советские команды, тренеры, и футболисты.

Тема 3: Врачебный контроль (1 час).

Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Тема 4: Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу (1 час).

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Тема 5: Место занятий, оборудование (1 час).

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов

Тема 6: Общая и специальная физическая подготовка (35 часов).

Теория (1 час).

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

Практические занятия (34 часа).

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые

вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа.

Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, а стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.

Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5X60 м, до 3X100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений сидя, бега на месте, лежа.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками.

Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 7: Техника игры в футбол (100 часов).

Теория (1 час).

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия (99 часов).

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»), Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате выбивая и останавливая мяч ногами.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке,

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тема 8: Тактика игры в футбол (13 часов).

Теория (1 час)

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия (12 часов).

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве сопернике используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование «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 при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам 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 партнеру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы для образования детей включает в себя следующие основополагающие понятия: принципы, методы, формы и критерии оценки.

По каждому блоку предусматриваются различные формы проведения занятий:
теоретические и практические занятия;

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание {повторение упражнения, анализ выполненных движений}. По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный.

Техническое оснащение занятий:

Футбольное поле с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки 10 штук, стойки для подвески мячей 2 штуки, переносные мишени 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности 2 штуки, переносные ворота).

В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом. Предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью учащихся Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство спортивной школы, района.

Методические рекомендации:

Специальная физическая подготовка

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать у обучающихся правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях младшей и подростковой групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений.

Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений).

Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Практические занятия. Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

№ п/п	Упражнения	Результат
1	Бег 30 метров со старта, сек	не более 6,9 сек
2	Бег 60 метров со старта, сек	не более 12,0 сек
3	Челночный бег 3x10м, сек	не более 10,0 сек
4	Прыжок в длину с места, см	не менее 130 м
5	Тройной прыжок, см	не менее 340 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 20 см
7	Бег на 1000 м	Без учета времени

Примечания. Условия выполнения упражнений.

Бег 30 м и 60 м с высокого старта: проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Тройной прыжок: проводится в спортивном зале или на беговой дорожке в спортивной обуви.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: тройной прыжок с разбега состоит из их трех прыжков, которые выполняются в определенной последовательности. После разбега прыгун делает скачок, отталкиваясь от поверхности сильнейшей ногой и приземляясь на ту же ногу. Затем следует прыжок в шаг с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок начинается с отталкивания маховой ногой и заканчивается приземлением на обе ноги в яму с песком.

Прыжок вверх с места со взмахом руками: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: сантиметровая лента на стене.

Описание: Испытуемый располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Показатель подскока рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Тест выполняется трижды, учитывается лучший результат.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Сушков М. П., Розин М. Б., Лукашин Ю. С. Ваш друг — "Кожаный мяч». М., 1983. (<http://www.twirpx.com/file/883749/>)

2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. — М.: Москомспорт, 2009. (<http://www.twirpx.com/file/1156460/>)

3. Цярик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982. (<http://www.twirpx.com/file/10311/>)

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Юный футболист. Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М., 1983. (<http://www.twirpx.com/file/654098/>)