

Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	4
1.3	Содержание программы	5
1.3.1	Учебно-тематический план	5
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	6
1.3.3	Планируемые результаты	17
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации программы	22
2.3	Формы аттестации	23
2.4	Методическое обеспечение	25
2.5	Список литературы	26

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для начинающих» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Адресат программы: дети 7 – 8 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлениям родителей, законных представителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося.

Объем освоения программы: 3 раза в неделю по 1 часу, всего 96 часов в год.

Сроки реализации: 1 год.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Занятия начинаются с 16 сентября. Программу реализует педагог дополнительного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для начинающих» реализуется в течение восьми месяцев, исключая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие по средствам игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- формирование практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры в футбол.
-

Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию, достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств;
- развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма;
 - привитие интереса к систематическим занятиям футболом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- углубленное изучение спортивной игры футбол, укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	практика	
1	теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	6		
	Всего по разделу	6		
2	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	10	Тестирование
2	Силовые способности	1	10	
3	Быстрота	1	10	
4	Гибкость	1	6	
5	Ловкость	1	6	
	Всего часов	5	42	
	Всего по разделу	47		
3	Техническая подготовка			
1	Техника защиты	1	5	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения	1	5	
	Всего часов	2	10	
	Всего по разделу	12		
4	Тактическая подготовка			
1	Тактика защиты	1	3	наблюдения
2	Тактика нападения	1	3	
	Всего часов	2	6	
	Всего по разделу	8		
5	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	1	7	наблюдения
2	Спортивные игры	1	2	
	Всего часов	2	9	
	Всего по разделу	11		
6	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	11	
	Всего по разделу	12		
	Итого часов		96	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Задачи обучения для групп:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в футбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

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

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)-необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы,

- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после

применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.
4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов.

Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.

3. Средства развития ловкости.

Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).
 - Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
 - Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
 - Упражнения для туловища.
 - Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
 - Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
 - Упражнения с сопротивлением.
 - Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).
 - Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
 - Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
 - Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
 - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
 - Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)
- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
 - Перекаты и перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы)
- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.
 - 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.
5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
 - Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
 - Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
 - Многогоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры.
- Ручной мяч,
 - баскетбол,
 - волейбол,
 - хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно

усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приёмам:

· В группах СОГ 1 обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

· В группах СОГ 2 обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

· В группах СОГ 3 возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связей и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка.

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научиться искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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, выбора способа и направления ведения.

Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, 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, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

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 ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).
- Темы теоретической подготовки тактика защиты:
- Индивидуальные тактические действия.
- Групповые тактические действия.
- Тактика тактические вратаря.

Игровая подготовка

(для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит

взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выработывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты

Инструкторская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу.
- Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
- Особенности организации учебных занятий.

1.3.3. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол в школе» обучающиеся будут

ЗНАТЬ:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- значение правильного режима дня;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

УМЕТЬ:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Владеть:

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями,

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Месяц	Фактическая дата	№п/п	Содержание занятия	Примечания	Кол-во часов
сентябрь		1	Физическая культура и спорт в России	Теория	1
		2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	Теория	1
		3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	Теория	1
		4	Гигиена, закаливание, режим питания.	Теория	1
		5	Правила игры	Теория	1
		6	Оборудование и инвентарь	Теория	1
октябрь		7	ОФП	Теория	1
		8	ОФП	Практика	1
		9	ОФП	Практика	1
		10	ОФП	Практика	1
		11	ОФП	Практика	1
		12	ОФП	Практика	1
		13	ОФП	Практика	1
		14	ОФП	Практика	1
		15	ОФП	Практика	1
		16	ОФП	Практика	1
		17	ОФП	Практика	1
		18	ОФП	Теория	1
ноябрь		19	ОФП	Практика	1
		20	ОФП	Практика	1
		21	ОФП	Практика	1
		22	ОФП	Практика	1
		23	ОФП	Практика	1
		24	ОФП	Практика	1
		25	ОФП	Практика	1

		26	ОФП	Практика	1
		27	ОФП	Практика	1
		28	ОФП	Практика	1
		29	ОФП	Теория	1
		30	ОФП	Практика	1
декабрь		31	ОФП	Практика	1
		32	ОФП	Практика	1
		33	ОФП	Практика	1
		34	ОФП	Практика	1
		35	ОФП	Практика	1
		36	ОФП	Практика	1
		37	ОФП	Практика	1
		38	ОФП	Практика	1
		39	ОФП	Практика	1
		40	ОФП	Теория	1
		41	ОФП	Практика	1
		42	ОФП	Практика	1
январь		43	ОФП	Практика	1
		44	ОФП	Практика	1
		45	ОФП	Практика	1
		46	ОФП	Практика	1
		47	ОФП	Теория	1
		48	ОФП	Практика	1
		49	ОФП	Практика	1
		50	ОФП	Практика	1
		51	ОФП	Практика	1
		52	ОФП	Практика	1
		53	ОФП	Практика	1
		54	Техническая подготовка	Теория	1
февраль		55	Техническая подготовка	Практика	1

		56	Техническая подготовка	Практика	1
		57	Техническая подготовка	Практика	1
		58	Техническая подготовка	Практика	1
		59	Техническая подготовка	Практика	1
		60	Техническая подготовка	Теория	1
		61	Техническая подготовка	Практика	1
		62	Техническая подготовка	Практика	1
		63	Техническая подготовка	Практика	1
		64	Техническая подготовка	Практика	1
		65	Техническая подготовка	Практика	1
		66	Тактическая подготовка	Теория	1
март		67	Тактическая подготовка	Практика	1
		68	Тактическая подготовка	Практика	1
		69	Тактическая подготовка	Практика	1
		70	Тактическая подготовка	Теория	1
		71	Тактическая подготовка	Практика	1
		72	Тактическая подготовка	Практика	1
		73	Тактическая подготовка	Практика	1
		74	Игровая подготовка	Теория	1
		75	Игровая подготовка	Практика	1
		76	Игровая подготовка	Практика	1
		77	Игровая подготовка	Практика	1
апрель		78	Игровая подготовка	Практика	1
		79	Игровая подготовка	Практика	1
		80	Игровая подготовка	Практика	1
		81	Игровая подготовка	Практика	1
		82	Игровая подготовка	Теория	1
		83	Игровая подготовка	Практика	1
		84	Игровая подготовка	Практика	1

		85	Инструкторская практика	Теория	1
		86	Инструкторская практика	Практика	1
		87	Инструкторская практика	Практика	1
		88	Инструкторская практика	Практика	1
		89	Инструкторская практика	Практика	1
		90	Инструкторская практика	Практика	1
май		91	Инструкторская практика	Практика	1
		92	Инструкторская практика	Практика	1
		93	Инструкторская практика	Практика	1
		94	Инструкторская практика	Практика	1
		95	Инструкторская практика	Практика	1
		96	Инструкторская практика	Практика	1

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивный стадион с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи мячи - 20 шт.;
- стойки футбольные - 10 шт.;
- медицин-болл 1 кг. - 10 шт.;
- 2 кг. - 10 шт.;
- 3 кг. - 10 шт.;
- 4 кг. - 10 шт.;
- 5 кг. - 10 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- фишки переносные - 20 шт.
- накидки - 20 шт.
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

Кадровое обеспечение: Кисельников Александр Евгеньевич, тренер-преподаватель, первая квалификационная категория, высшее образование, педагогический стаж – 6 лет, контактный телефон 8(343)223 60 50.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

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

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Используются следующие тестовые упражнения:

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12	14	16
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6 с.	7 с.	9 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

Формой контроля является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (7-8 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке
- свои, чужие ворота.
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)

- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.

2.4. Методическое обеспечение

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе 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 обучающихся 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 каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

2.5. Список литературы

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
6. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп.
7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002г.
8. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
9. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт», Москва 2002г.
10. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
12. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
13. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
14. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
15. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
16. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
17. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
18. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
19. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
20. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
21. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
22. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
23. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
24. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007г.
25. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007г.
26. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575982

Владелец Михайлова Ольга Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022