

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
30.08.2024 г., № 05

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 30.08.2024 г., № 48

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Футбол»**

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: 216 часов

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория: 10-17 лет

Автор - составитель:
Абубакаров Анзор Виситович,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»

Губкин, 2024 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» разработана на основе программы Н.И. Чеботарева «Футбол», физкультурно-спортивная направленность.

Автор программы: Н.И. Чеботарев

Программа утверждена приказом директора МОУ ДОД «Центр внешкольной работы» Губкинского района Белгородской области Коваленко Т.С.

Приказ от «_04_»____09____ 2010 №_2_, на основании решения педагогического совета от «_03_» ____09____ 2010 г. протокол № __01__

Пояснительная записка

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперенный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная программа разработана на основе программы «Футбол» Чеботарева Н.И. 2009г. Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: в последние годы наблюдается низкая двигательная активность всего населения страны в целом, детей и подростков – в частности. Это становится общенациональной проблемой, так как гиподинамия приводит к развитию многих заболеваний. В настоящее время в образовательных учреждениях уделяется пристальное внимание развитию физического воспитания детей и подростков. В связи с этим данная программа является **актуальной**, так как направлена на физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья. В качестве опорных знаний используется материал, полученный учащимися на занятиях физической культурой.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней 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 благотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Особенности реализации программы.

В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

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

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в кружке является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. У воспитанников расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Целевая аудитория: обучающиеся 10-17 лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика

Средний школьный возраст (от 10-12-ти до 17-ти лет) — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков — несколько позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются внеклассной работой с удовольствием и длительное время. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю, родители недоумевают и считают, что их ребенок подвергается чужому влиянию и в семьях наступает кризисная ситуация: «верхи» не могут, а «низы» не хотят мыслить и вести себя по-старому.

Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны различные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят сложности в развитии и становлении. Работа педагога должна быть направлена на формирование нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений.

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

Поэтому педагог должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше уделять внимания индивидуальной работе, проблемы ребенка решать наедине с ним.

Педагогу необходимо обратить внимание на следующие аспекты:
— формирование нравственных качеств личности
— знакомство с примерами положительных идеалов.

Педагогу нужно глубоко осмыслить особенности развития и поведения современного подростка, уметь поставить себя на его место в сложнейших противоречивых условиях реальной жизни.

Уровень программы: стартовый. Предполагает использование и

реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Объём: 216 часов.

Срок освоения программы: 2 года, 36 недель в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется с 01 сентября по 31 мая по 6 часов в неделю, рекомендованный режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Количество занимающихся в объединении 15 человек.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час - 45 минут.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

– формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

– способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
– способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты:

Предметные:

– учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
– учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
– учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
– учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

– выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
– адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности её решения;
– использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

– определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
– осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
– выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

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

учащиеся получают возможность научиться:

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

учебно-организационные

учащиеся научатся:

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

учащиеся получают возможность научиться:

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

Личностные

У учащихся будут сформированы:

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

у учащихся могут быть сформированы:

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

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов		Форма аттестации/контро ля
		1 год обучения	2 год обучения	
1.	Теоретическая подготовка	19	8	тестирование
2.	Общая и специальная физическая подготовка	60	67	сдача нормативов
3.	Правила игры и судейство на соревнованиях	15	9	тестирование
4.	Техника игры в футбол	56	59	опрос
5.	Тактика игры в футбол	56	59	опрос
6.	Участие в соревнованиях	10	14	соревнования
Общее количество часов		216	216	

Учебно - тематический план первого года обучения

Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации / контроля
		теория	практика	
1. Теоретическая подготовка.	19	14	5	тестирование
1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Футбол». Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	опрос
1.2. Развитие футбола в России.	5	5	-	опрос
1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	10	5	5	тестирование
1.4. Место занятий, оборудование.	2	2	-	опрос
2. Общая и специальная физическая подготовка.	60	3	57	сдача нормативов
2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	10	3	7	опрос
2.2. Упражнения с набивным мячом.	10	-	10	сдача нормативов
2.3. Акробатические упражнения.	10	-	10	сдача нормативов
2.4. Упражнения в висах и упорах.	10	-	10	сдача нормативов
2.5. Легкоатлетические упражнения.	10	-	10	сдача нормативов
2.6. Лыжи.	10	-	10	сдача нормативов
2.7. Подвижные игры и эстафеты.	10	-	10	сдача нормативов
2.8. Спортивные игры.	10	-	10	сдача нормативов
2.9. Специальные упражнения для развития быстроты.	10	-	10	сдача нормативов
2.10. Специальные упражнения для развития ловкости.	10	-	10	сдача нормативов
3. Правила игры и судейство на соревнованиях.	15	5	10	тестирование
3.1. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол».	10	2	8	тестирование
3.2. Роль капитана команды, его правила и обязанности.	5	3	2	тестирование
4. Техника игры в футбол.	56	3	53	опрос

4.1. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол.	3	3	-	опрос
4.2. Техника передвижений. Удары по мячу ногой.	7	-	7	опрос
4.3. Техника передвижений. Удары по мячу головой.	7	-	7	опрос
4.4. Техника передвижений. Остановка мяча.	7	-	7	опрос
4.5. Техника передвижений. Ведение мяча.	7	-	7	опрос
4.6. Техника передвижений. Обманные движения.	7	-	7	опрос
4.7. Техника передвижений. Отбор мяча.	6	-	7	опрос
4.8. Техника передвижений. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	6	-	7	опрос
4.9. Техника игры вратаря.	6	-	7	опрос
5. Тактика игры в футбол.	56	3	53	опрос
5.1. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий.	3	3	-	опрос
5.2. Упражнения для развития умения «видеть поле».	8	-	8	опрос
5.3. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	8	-	8	опрос
5.4. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.	7	-	7	опрос
5.5. Тактика нападения. Групповые действия.	8	-	8	опрос
5.6. Тактика защиты. Индивидуальные действия.	7	-	7	опрос
5.7. Тактика защиты. Групповые действия.	8	-	8	опрос
5.8. Тактика защиты. Тактика вратаря.	7	-	7	опрос
6. Участие в соревнованиях.	10	-	10	соревнования
Итого:	216	28	188	

Содержание программы первого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: физическая культура и спорт в России; физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей; значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины; развитие футбола в России; краткая характеристика футбола как средства физического воспитания; история возникновения футбола и развитие его в России; чемпионат и кубок России по футболу.

Практика: гигиенические знания и навыки; 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 как гигиенические и закаливающие процедуры; места занятий и оборудование; площадка для игры в футбол, её устройство, разметка; подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу; специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Текущий контроль: тестирование по усвоению теоретической подготовки.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: утренняя гигиеническая гимнастика школьника; ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом; меры предупреждения несчастных случаев при плавании; подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса; наклоны туловища вперёд 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 лёжа на спине; полуприседание и приседание с различными положениями рук; выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук; прыжки в полуприседе; переход из упора присев в упор лёжа и снова 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; перекачивание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд с шага; два кувырка вперёд; кувырок назад из седа; длинный кувырок вперёд; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись; «Мост» из положения лёжа на спине; «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах: из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз; из упора лёжа 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 пересечённой местности (кросс) до 1500 м; бег медленный до 20 мин; бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м; бег 300 м; прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.); прыжки с места в длину; метание 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 упрощённым 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 быстро 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; держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Текущий контроль: опрос по видам общеразвивающих упражнений; сдача нормативов.

3. Правила игры и судейство на соревнованиях.

Теория: изучение правил игры в футбол; роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика: разбор и изучение правил игры в «малый футбол».

Текущий контроль: тестирование на знание правил игры и судействе на соревнованиях.

4. Техника игры в футбол.

Теория: классификация и терминология технических приёмов игры в футбол; прямой и резаный удар по мячу; точность удара; траектория полёта мяча после удара; анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение

мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага; анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практика: техника передвижения; бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным 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 ноги).

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и 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: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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 определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча: остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий; остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча: ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; 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 партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма 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 партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным 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 (с места и с разбега); ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом; быстрый подъём с мячом на ноги после падения; отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с 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.

Текущий контроль: опрос по технике игры в футбол.

5. Тактика игры в футбол.

Теория: 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».

Практика:

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 вперёд на 5 м; несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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, выбор способа и направления ведения; применение различных способов 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 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, 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 ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот; учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Текущий контроль: опрос по усвоению тактических приемов игры футбол.

6. Участие в соревнованиях по футболу.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

Текущий контроль: соревнования.

Учебно - тематический план второго года обучения

Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации / контроля
		теория	практика	
1. Теоретическая подготовка.	8	4	4	тестирование
1.1. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	опрос
1.2. Развитие футбола в России.	2	2	-	опрос
1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.	5	1	4	тестирование
2. Общая и специальная физическая подготовка.	67	1	66	сдача нормативов
2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.	9	1	8	опрос
2.2. Упражнения с набивным мячом.	8	-	8	сдача нормативов
2.3. Акробатические упражнения.	8	-	8	сдача нормативов
2.4. Подвижные игры.	8	-	8	сдача нормативов
2.5. Спортивные игры.	8	-	8	сдача нормативов
2.6. Легкоатлетические упражнения.	8	-	8	сдача нормативов
2.7. Специальные упражнения для развития быстроты.	9	-	8	сдача нормативов
2.8. Специальные упражнения для развития ловкости.	9	-	8	сдача нормативов
3. Правила игры и судейство на соревнованиях.	9	1	8	тестирование
3.1. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей.	5	1	4	тестирование
3.2. Выбор места судейства при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.	4	-	4	тестирование
4. Техника игры в футбол.	59	1	58	опрос
4.1. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.	1	1	-	опрос
4.2. Удары по мячу ногами.	7	-	7	опрос

4.3. Удары по мячу головой.	7	-	7	опрос
4.4. Остановка мяча.	7	-	7	опрос
4.5. Ведение мяча.	7	-	7	опрос
4.6. Обманные движения.	7	-	7	опрос
4.7. Отбор мяча.	8	-	7	опрос
4.8. Вбрасывание мяча.	8	-	7	опрос
4.9. Техника игры вратаря.	7	-	7	опрос
5. Тактика игры в футбол.	59	1	58	опрос
5.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.	1	1	-	опрос
5.2. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	8	-	8	опрос
5.3. Тактика нападения. Групповые действия.	8	-	8	опрос
5.4. Тактика нападения. Командные действия.	8	-	7	опрос
5.5. Тактика защиты. Индивидуальные действия.	8	-	8	опрос
5.6. Тактика защиты. Групповые действия.	8	-	7	опрос
5.7. Тактика защиты. Командные действия.	8	-	8	опрос
5.8. Тактика защиты. Тактика вратаря.	10	-	7	опрос
6. Участие в соревнованиях.	14	-	14	соревнования
Итого:	216	8	208	

Содержание программы второго года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: *Физическая культура и спорт в России:* важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта; массовый характер Российского спорта; рост спортивных достижений Российских спортсменов; значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами; единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России: федерация футбола России; обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд; лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль: 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.

Практика: гигиенические требования; закаливание.

Текущий контроль: тестирование по усвоению теоретической подготовки.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: значимость выполнения различных упражнений.

Практика: *Общеразвивающие упражнения без предметов:* маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища; разгибание рук в упоре лёжа; круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию; отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.): броски набивного мяча одной и двумя руками через голову; поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд 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 вперёд 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 5 х 60 м., до 3 х 100 м; бег медленный до 25 мин; бег по пересечённой 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, лёжа; ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом; бег прыжками; бег с изменением направления до 180°; бег боком и спиной вперёд (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.

Текущий контроль: опрос по видам общеразвивающих упражнений; сдача нормативов.

3. Правила игры и судейство на соревнованиях.

Теория: изучение правил игры и пояснений к ним; обязанности судей.

Практика: выбор места судей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Текущий контроль: тестирование на знание правил игры и судействе на соревнованиях.

4. Техника игры в футбол.

Теория: взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов; качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях; анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Удары по мячу головой: удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу; удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу; удары носком, пяткой (назад); выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта; 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 подъёма 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 вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, 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 определённые действия с мячом; отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

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 запахом и снизу; броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Текущий контроль: опрос по технике игры в футбол.

5. Тактика игры в футбол.

Теория: 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 в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка; разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика: *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 партнёру).

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча; эффективно использовать

изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; комбинации в парах: «стенка», «скрещивание»; комбинация «пропуск мяча»; начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: уметь выполнять обязанности в атаке на своём 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 в «перехвате» мяча; в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом; уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия: уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров; организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки»; комбинация с участием вратаря.

Командные действия: уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём 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 партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру; учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Текущий контроль: опрос по усвоению тактических приемов игры футбол.

6. Участие в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

Текущий контроль: соревнования.

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-
спортивной направленности «Футбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

Организационно-педагогические условия реализации программы

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Материально-техническое оснащение:

занятия проводятся в школьном спортивном зале и на открытых спортивных площадках, прилегающих к территории школы. Спортивный зал имеет размеры 12 х 24 м. и полностью соответствует требованиям. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.). Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 5 футбольных мячей.

Информационное обеспечение

Электронный адрес	Название сайта
https://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
https://crumb.ru/marking/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде сдачи нормативов (Приложение № 1).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы. Проводится в форме опроса, тестирования, наблюдения.

Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и направлена на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде соревнований, на которых учащиеся показывают все свои знания и умения, полученные в ходе обучения.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так

часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы:

Система контроля и зачётные требования

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Футбол» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно

к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Методические материалы:

В младшей группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для младшего возраста материал практических занятий излагается только новый. Руководитель объединения, подбирая материал для занятий, наряду с новым обязательно включает в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В объединении по футболу учащиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся младшей группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководитель объединения даёт занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делается акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются 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 воспитанников 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 идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая детей технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение дополняется демонстрацией видеозаписей.

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

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

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель следит за развитием у воспитанников физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2

раза в год проводятся испытания по контрольным нормативам (Приложение 1) и выявляется уровень физической подготовленности воспитанников.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер. Руководитель разъясняет воспитанникам высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У воспитанников надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию учащихся способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя объединения.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий объединения футбола является наличие футбольного поля и спортивного зала 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.

Список литературы для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Список литературы для детей

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

Нормативные требования

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10	11	12
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	6 - 7	9	13

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и

головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.