

Министерство образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ


Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
Е.Б. Марусина
Приказ № 543-ОД
от 19.06.2024 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 5 от 19.06.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Ковальчук В.Н.,
Ковальчук Е.В.,
Абейдуллин Р.Р.,
Тюрин В.А.,
Ракитин М.А.
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2024 год

Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	7
Формы контроля качества образовательного процесса.....	7
Модуль «Общая физическая подготовка».....	7
Модуль «Специальная физическая подготовка»	12
Модуль «Технико- тактическая подготовка».....	16
Обеспечение программы.....	23
Список использованной литературы.....	24

Краткая аннотация

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (Далее –Программа) включает в себя три тематических модуля. Программа имеет физкультурный характер и направлен на овладение начальными знаниями в области физической культуры, футбола. Изучая программу, учащиеся смогут ознакомиться с игрой в футбол, специальными физическими упражнениями, а также получить базовые знания и умения правильного выполнения основных приемов игры в футбол.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в успешности обучения футболу детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих принципов обучения:

- обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, специальной и технической подготовки;

- одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

Цель программы – создание условий для обеспечения всесторонней физической подготовки ребёнка, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- Научить элементарным приёмам работы с мячом;
- Научить простым правилам игры в футбол;
- Обучить техническим приёмам, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол.

Развивающие:

- Привлечь к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
- Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
- Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
- Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные).

Воспитательные:

- формировать умения, навыки, привычки нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формировать личностные качества: волевые (смелость, настойчивость, решительность), нравственные (честность, доброжелательность, скромность), трудовые (трудолюбие, добросовестность, исполнительность).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 7-9, 10-14, 15-17 лет.

Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **7 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Дети 8-9 лет наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом

возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов (3 модуля).

Формы обучения: теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов. Практические занятия: учебно-тренировочные занятия, игровые уроки, уроки-тренировки, соревнования, конкурсы, турниры.

Методы обучения: Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.). Данные методы применяются при обучении всех возрастных групп детей и подростков.

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). Без наглядных методов обучения не строится ни одно занятие для обучающихся всех возрастов.

Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). Практические методы применяются для всех возрастных групп обучающихся, но предусматривают различные формы проведения упражнений в зависимости от возраста.

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Данные методы в большей степени применимы на занятиях, обучающихся 6, 7 – 9 лет, хотя не будут лишними и для более взрослых детей.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю, (1,5-2 часа). Продолжительность занятия 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлекссию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план для детей 6, 7-9 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	10,5	31,5
2.	Специальная физическая подготовка	42	5,5	36,5
3.	Технико-тактическая подготовка	42	5,5	36,5
	ИТОГО	126	21,5	104,5

Учебный план для детей 10-14, 15-17 лет

№	Название модуля	Количество часов
---	-----------------	------------------

модуля		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	42	10,5	31,5
2.	Специальная физическая подготовка	42	5,5	36,5
3.	Технико-тактическая подготовка	42	5,5	36,5
	ИТОГО	126	21,5	104,5

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование, беседа,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- выполнение игровых заданий,
- участие в соревнованиях.

Модуль 1

«Общая физическая подготовка»

Цель: Создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Развитие первичных навыков в футболе.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях футболом.

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, чувство коллективизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- элементы общей физической подготовки;
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки, пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Футбол». Техника безопасности на занятиях.	1		1	Собеседование, наблюдение,
2	Упражнения для развития силы	1	3	4	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для развития быстроты	1	3	4	Наблюдение, беседа
4	Упражнения для развития гибкости	1	3	4	Беседа, наблюдение
5	Упражнения для развития ловкости	1	3	4	Наблюдение, беседа
6	Упражнения с предметом	1	4	5	Беседа, наблюдение
7	Акробатические упражнения	1	3	4	Наблюдение, беседа
8	Беговые упражнения	1	3	4	Беседа, наблюдение
9	Спортивные игры	1	4	5	Игра, беседа, наблюдение
10	Подвижные игры и эстафеты	1	4	5	Игра, беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП	0,5	1,5	2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
	Итого	10,5	31,5	42	

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Футбол». Техника безопасности на занятиях.	1		1	Собеседование, наблюдение.
2	Упражнения для развития силы	1	3	4	Беседа, наблюдение

3	Упражнения для развития быстроты	1	3	4	Наблюдение, беседа
4	Упражнения для развития гибкости	1	3	4	Беседа, наблюдение
5	Упражнения для развития ловкости	1	3	4	Наблюдение, беседа
6	Упражнения с предметом	1	4	5	Беседа, наблюдение
7	Акробатические упражнения	1	3	4	Наблюдение, беседа
8	Беговые упражнения	1	3	4	Беседа, наблюдение
9	Спортивные игры	1	4	5	Игра, беседа, наблюдение
10	Подвижные игры и эстафеты	1	4	5	Игра, беседа, наблюдение
11	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по ОФП	0,5	1,5	2	наблюдение, анкетирование
	Итого	10,5	31,5	42	

Содержание программы

Тема 1: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Футбол».

Теория:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки. Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Тема2: Упражнения для развития силы.

Теория:

Сила — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения. Первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям (прыжок вверх), а второй- постоянством длины мышц при напряжении и является

прерогативой собственно силовых способностей (удержание веса штанги на вытянутых руках).

Практика:

Выполнение упражнений:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Тема 3: Упражнения для развития быстроты.

Теория:

Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: продолжительность процесса восприятия составляет основу быстроты двигательной реакции.

Практика:

Выполнение упражнений:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Тема 4: Упражнения для развития гибкости.

Теория:

Гибкость - физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной.

Практика:

Выполнение упражнений на:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Тема 5: Упражнения для развития ловкости.

Теория:

Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспособляться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика:

Задания выполняются из сочетания двух-трех различных упражнений.

- Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
- Челночный бег вперед-назад.
- Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.
- То же спиной вперед.
- Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.
- Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.
- Многоскоки - прыжки с подтягиванием колен к груди - прыжки со сгибанием ног сзади.
- Бег прыжок с поворотом на 180° - бег - прыжок с поворотом на 360°.
- Бег - бег короткими шагами - бег длинными шагами - бег семенящими шагами.
- Ходьба скоростными шагами - ходьба с махами ног вперед - ходьба выпадами вперед.
- Три прыжка на правой ноге - три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком - «веревочка» другим боком.
- Быстрый бег «по кочкам».
- Быстрый бег «по кочкам» боком.
- Бег - остановка - упор присев - пережат на спину и обратно.

Упражнения со скакалкой

- Перепрыгнуть через барьер - пробежать через качающуюся скакалку - пробежать через вращающуюся скакалку.
- Перепрыгнуть через барьер - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - пролезть под барьером.
- Пробежать через вращающуюся скакалку - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - перепрыгнуть барьер - пролезть под барьером.
- Прыжок через два барьера - колесо через барьер - прыжок через барьер - прыжки через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча партнеру.
- Пролезть под барьером - выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад-вперед) - выполнить прыжок в «окно» - перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.

Тема 6: Упражнения с предметом.

Упражнения с мячом

- Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч;
- то же, ударив мяч об пол;
- то же, из и.п. стоя на коленях выпрыгнуть и поймать мяч;
- то же, из и.п. лежа на животе.
- Из присяда, ударив мяч об пол, выпрыгнуть вверх, и в этом же прыжке поймать и бросить мяч вверх, приземлившись, поймать мяч налету.
- С набивными мячами

- Упражнения с гантелями и штангами

Тема 7: Акробатические упражнения.

Теория:

«Акробатика» — греческого происхождения (переводится примерно, как «лезу вверх» или «хожу на цыпочках»). Это — комплекс самых разных гимнастических упражнений. Акробат, согласно толковому словарю, это не только тот, кто занимается данным видом спорта, но в более общем смысле — очень быстрый и ловкий человек.

Существует три основные группы. Первая — это акробатические прыжки: перекаты, сальто, перевороты. Вторая — балансирование. Сюда входят стойки на плечах, на лопатках, на руках (в том числе на одной руке). Здесь же — упражнения в парах и групповые.

Практика:

- Кувырки;
- Перекаты, перевороты;
- Стойка на лопатках;
- Стойка на руках;
- Прыжки

Тема 8: Беговые упражнения.

- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Тема 9: Спортивные игры.

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

Тема 10: Подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча правой, левой ногой;

Бег с эстафетной палочкой;

Передвижение приставным шагом;

Передвижение паучком;

Прыжки в длину

Тема 11: Итоговое занятие по освоению модуля.

Зачет по общей физической подготовке.

Модуль №2

Специальная физическая подготовка

Цель: поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, специальной выносливости.

Развивающие:

- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и специальной выносливости;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять упражнения с футбольным мячом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий футболом, умение организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план для детей 6, 7-9 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения для развития быстроты	1	7	8	Беседа, наблюдение
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	7	8	Беседа, наблюдение
3	Упражнения для вратарей	1	7	8	Наблюдение, беседа
4	Упражнения для развития специальной выносливости	1	7	8	Беседа, наблюдение
5	Упражнения для развития ловкости	1	7	8	Наблюдение, беседа
6	Зачет по СФП	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
		5,5	36,5	42	Наблюдение, беседа

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения для развития быстроты	1	8	9	
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	8	9	
3	Упражнения для вратарей	1	6	7	
4	Упражнения для развития специальной выносливости	1	7	8	
5	Упражнения для развития ловкости	1	6	7	

6	Зачет по СФП	0,5	1,5	2	
	Итого	5,5	36,5	42	

Тема 1: Упражнения для развития быстроты.

Теория: **Быстрота** — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- 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.
- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Тема 2: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-

вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема 3: Упражнения для вратарей.

Теория:

Роль вратаря в команде принципиально отличается от роли полевого игрока. Его задача – защищать ворота, и стоит напомнить, что он – единственный, кому разрешается касаться мяча руками. Как и любому члену команды, вратарю необходима тренировка. Согласно статистике, он имеет дело с мячом лишь несколько раз за матч. Но любой из этих моментов может оказаться решающим, поэтому занятия для вратарей имеют огромное значение.

Основная задача голкипер (вратаря) – не позволить сопернику поразить ворота. Он может:

- ловить мяч – и это считается оптимальным вариантом, так как в этом случае соперник не может нанести повторный удар;
- отбивать мяч – это позволяет сопернику попробовать еще раз ударить по воротам, но бывает так, что альтернативного варианта просто нет.

Многое зависит от правильной стойки. Обычно игрок, защищающий ворота, ставит ноги врозь, на ширине плеч, и немного сгибает их. Руки при этом полусогнуты, вынесены вперед на уровне груди, пальцы несколько расставлены. Из этого положения удобно и просто шагать, и прыгать. Именно в этой стойке и выполняются основные упражнения по защите ворот от летящего в них мяча.

Также голкиперу необходимо уметь выбрасывать или выбивать мяч подальше от ворот, возвращать его в игру так, чтобы он достался игрокам своей команды.

Практика:

Упражнения, развивающие быстроту реакции.

- Тренер (или игрок) теннисной ракеткой с различных дистанций сильно бьет теннисным мячом по воротам, вратарь стремится поймать мяч или отбить его.
- То же, только два игрока, стоя на разных позициях, один перед воротами, другой сбоку, поочередно бьют тремя-четырьмя мячами по воротам.
- Вратарь стоит в воротах лицом к стене (щиту) на расстоянии 2—3 м от нее. Тренер ударяет теннисным мячом о стену. Вратарь старается поймать отскочивший мяч или отбить его плечом, туловищем, клюшкой.
- Это же упражнение, но о стену клюшкой бросают шайбу-кольцо.
- Вратарь стоит в воротах лицом к ним. Тренер бросает мяч в ворота. Одновременно с броском тренер дает сигнал, по которому вратарь быстро поворачивается и старается взять мяч.

Тема 4: Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория:

Во время игры в футбол отличительной особенностью выносливости является результативность ее проявления в условиях ограниченного времени, необходимого для развития атаки и быстрого отхода в оборону. Такой вид выносливости принято называть специальной выносливостью.

Практика:

Упражнения:

- Запрыгивание на тумбу;

- Выпрыгивание колени к груди (стоя, с полного приседа);
- интервальный бег и бег на короткие отрезки от 30 метров до 400, скоростные приседания с собственным весом;
- приседания со штангой не более 60-70% от максимально возможного веса с которым атлет может выполнить упражнение на один раз;
- Фартлек- рваный бег, называют чуть ли не самым лучшим методом в подготовке спортсменов в игровых видах деятельности. Суть его заключается в том, что вы бежите кросс в среднем или легком темпе и периодически делаете ускорения.

Тема 5: Упражнения для развития ловкости.

Теория:

Ловкость — способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей. Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

Практика:

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
 - Кувырок является базовым упражнением в гимнастике. Техника выполнения кувырка вперед или назад на самом деле простая, хотя и требует особого внимания. Базовый элемент такого типа рекомендуется выполнять не только людям, профессионально занимающимся гимнастикой или любым другим видом спорта, но и даже тем, кто довольно редко прибегает к каким-либо физическим упражнениям.
- Кувырки через левое, правое плечо.
 - Исходное положение сидя на полу скрестив ноги. Покачавшись на спине вперед - назад несколько раз, перекатиться через левое плечо назад в положение сидя на коленях.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
 - Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить

Тема 6: Итоговое занятие по освоению модуля.

Зачет по специальной физической подготовке.

Модуль № 3

Технико-тактическая подготовка

Цель: Формирование системы знаний и умений технико-тактической подготовки футболиста.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в футбол;
- обучить правилам игры в футбол и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в футбол.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности.

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры в футбол;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными приемами и ударами по элементам и в сочетаниях;
- наносить удары прямые и с вращением;
- играть в паре.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника передвижений	1	6	7	
2	Удары по мячу ногой	1	7	8	
3	Ведение мяча	1	6	8	
4	Обманные движения (финты)	0,5	6	8	
5	Техника игры вратаря	0,5	6	8	
6	Зачет по ТТП	0,5	1,5	2	
7	Тактика защиты	0,5	2	2,5	
8	Тактика нападения	0,5	2	2,5	
	Итого	5,5	36,5	42	

Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника передвижений	0,5	7	7,5	
2	Удары по мячу ногой, головой	1	6	7	
3	Ведение мяча	1	6	7	
4	Обманные движения (финты)	1	6	7	
5	Техника игры вратаря	0,5	4	4,5	
6	Тактика нападения	0,5	3	3,5	
7	Тактика защиты	0,5	3	3,5	
8	Итоговое занятие по освоению модуля.	0,5	1,5	2	

	Программы				
	Итого	5,5	36,5	42	

Тема 1: Техника передвижений.

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).

Тема 2: Удары по мячу ногой, 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 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.

Тема 3: 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.

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.

Тема 4: 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 из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Тема 5: 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.

Тема 6: 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).

Тема 7: Тактика защиты.

- Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и препятствование сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применение отбора мяча изученным способом. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
- Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий 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.
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Тема 7: Итоговое занятие по освоению модуля и программы.

Промежуточная аттестация

ОФП:

1. бег 30 м (сек.)
2. бег 300 м (сек.)
3. прыжки в длину (см)

СФП:

4. бег 30м с ведением мяча (сек.)
5. вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

6. удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
7. жонглирование мячом (кол-во раз)

Обучающиеся 6-8 лет при выполнении нормативов не оцениваются.

Упражнения	возраст 9 лет			возраст 10 лет			возраст 11 лет		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:	5,7	6,3	6,7	5,3	6,0	6,3	5,1	5,3	6,0
1. бег 30м (сек.)									
2. бег 300м(сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. прыжки в длину с места(см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
СФП:									
4. бег 30м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
Технико-тактическая подготовка:									
6. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
7. Жонглирование	5	3	2	8	6	4	10	8	6

мячом (кол-во раз)									
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Упражнения	12-13лет			14 лет			15 лет		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. бег 300м(сек.)400м- (УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м), 4.12-минутный бег - (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. прыжок в длину (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков 6.бег с ведением мяча(сек) 7.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)(с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	5,8 30,0	6,0 35,0	6,2 40,0	5,4 28,0	5,8 30,0	6,0 35,0
8.удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Технико-тактическая подготовка: для полевых игроков 10.удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)(с УТГ-2)	8	6	5	7 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12

12. жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Технико-тактическая подготовка: для вратарей 13. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Упражнения	16 лет			17 лет		
	Показатели в баллах					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. бег 30м (сек).	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. 400м-(сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3. 12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. прыжок в длину (см)	225	220	210	230	225	210
СФП: для полевых игроков: 5. бег 30м с ведением Мяча (сек) 6. Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	5,2 27,0	5,4 28,0	5,8 30,0	4,8 26,0	5,2 27,0	5,4 29,0
7. удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8. вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
Технико-тактическая подготовка: для полевых игроков 9. удары по мячу на точность (число попаданий) 10. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	6 8,7	5 9,0	4 9,5	7 8,5	6 8,7	5 9,0
Технико-тактическая подготовка: для вратарей 11. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	40	38	34	43	40	35

12. бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26
----------------------------------	----	----	----	----	----	----

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал);
- ворота;
- мячи;
- скакалки;
- тренажеры для отработки приемов.
- DVD-диск о тактике защиты и нападения;
- Видеоматериалы матчей по футболу;
- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Г) Спортивная экипировка и одежда в спортивно-оздоровительном лагере.
- Правила соревнований по футболу.

Использованная литература

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.- Х.:Основа, 1993.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
3. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
4. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
5. www.football.kulichki.net
6. www.soccer.ru

Литература для обучающихся

1. Чанади А. Футбол. Техника.пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
2. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.