



Администрация города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 182»**

**Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы - 2 года.

Возраст детей – от 7 лет до 11 лет



**Автор программы:
Свиягина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного
образования**

**Нижний Новгород
2023 год**

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо научиться выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объём двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Программа «Футбол» рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Физкультурно-спортивная направленность программы определяется не только направлением деятельности, но и ведущей педагогической идеей, выраженной в исходной концепции, целями и задачами программы. Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по футболу должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по футболу уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств, обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания.

Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 11 лет, девочки и мальчики, имеющие: начальные представления о важности укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, моральных и волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья; базовые знания, двигательные умения и навыки, а также уровень развития физических и когнитивных способностей, соответствующий возрастным нормам; не имеющие противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и (или) заявлению законных представителей (родителей, опекунов и(или) лиц их замещающих).

Актуальность программы

Обусловливается необходимостью приобщения лиц, не достигших возраста 18 лет (далее - дети), к систематическим занятиям физической культурой и спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации

усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности; соответствием Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г. и ратифицированной в 1990 году Российской Федерацией, согласно которой каждый ребенок имеет право на здоровое физическое и психическое развитие, а также образование, направленное в том числе на развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме. Реализация этого права возможна при освоении данной программы, в которой отражены направленность занятий с детьми младшего школьного возраста, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы нагрузок. Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы/новизна

Заключается в методическом обеспечении организации и реализации в центрах раннего физического развития целенаправленного многолетнего воздействия на организм детей младшего школьного возраста средствами физической культуры, созданию у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей; формировании основ культуры здорового питания; внедрении системы спортивной ориентации детей для занятий футболом. Введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в «футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Уровень освоения программы: базовый

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года (216 часов за 1-й год обучения из расчёта 6 ак. час в неделю и 36 учебных недели; 2-й год обучения – 216 часов, из расчёта 6 ак. часов в неделю и 36 учебных недели). Занятия проходят 3 раза в неделю по 1ч. 30мин. (10 мин. перерыв)

Цель и задачи программы

Целями изучения программы «Футбол» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального

самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачами изучения модуля «Футбол» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «футбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты освоения программы

Совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы. Планируемые результаты определены с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы. Проектирование и реализация образовательной программы ориентированы на современные образовательные результаты: функциональные, системные, инструментальные, универсальные (межличностные и личностные) компетентности и новые грамотности.

Личностные:

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знания истории о достижениях сборных команд страны по футболу на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх и современного состояния развития футбола в Российской Федерации;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу.

Метапредметные:

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

формирование способности понимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами футбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в футболе, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов футбола;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Предметные:

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание о роли и значении занятий футболом, как средством укрепления здоровья, закаливания, развития физических качеств человека;

соблюдение правил личной гигиены, безопасного поведения во время занятий футболом и посещения соревнований по футболу, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и основных физических качеств;

организация самостоятельных занятий футболом, подвижных игры специальной направленности с элементами футбола со сверстниками;

выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий футболиста;

выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение индивидуальных технических приемов владения мячом: ведение, развороты, удары по мячу ногой, остановка и (или) прием мяча, обманные движения («финты»);

выполнение тактических комбинаций: в парах, в тройках и тактических действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности);

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки обучающихся;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет;

участие в учебных играх и фестивалях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

проявление волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление уважительных отношении к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола и выполнение контрольных нормативов (тестов) для дальнейшей специализации. Образовательная программа предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Основным показателем успешности занимающегося - это выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

-кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования
- психолого-педагогическое обеспечение
- преемственность содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к разным годам обучения; учет специфики возрастного психофизического развития учащихся;
 - формирование и развитие психолого-педагогической компетентности учащихся, педагогических и административных работников, родительской общественности;
 - вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений (сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; развития своей экологической культуры, дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей учащихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; психолого-педагогическая поддержка участников олимпиадного движения; обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников);

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09- 3242 от 18 ноября 2015г.;
4. Учебный план. Начало реализации программы - 1 сентября 2023 г. Окончание реализации программы – 31 мая 2025 г.
Продолжительность учебного года – 36 недель (без учета праздничных дней).
Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница).
5. Производственный календарь 2023г., 2024г.;2025г.
Количество занятий в неделю – 3 занятия. Количество занятий в месяц – 12-14 занятий (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май).

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

Формы организации и проведения занятий:

учебные (изучение нового материала), тренировочные (совершенствование изученного материала), учебно-тренировочные (изучение нового материала, совершенствование изученного материала), восстановительные (выполнение неспецифических упражнений), контрольные (тестирование сторон подготовленности).

Формы организации деятельности учащихся: групповая и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: эффективность реализации программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой (согласно перечню в таблице). Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей: наличие тренировочного спортивного зала; наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивный инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Рулетка 50 м металлическая	штук	1
2.	Секундомер	штук	1
3.	Скакалка гимнастическая	штук	20
4.	Скамейка гимнастическая	штук	8
5.	Стенка гимнастическая	штук	8
6.	Набивные мячи	штук	4
7.	Мат гимнастический	штук	8
8.	Мяч футбольный №4	штук	8
9.	Мяч футбольный №5	штук	6
10.	Свисток	штук	2
11.	Фишки для разметки	комплект	1
12.	Ворота для мини-футбола	штук	2

Для достижения поставленных целей и задач программы необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях практических занятий и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения

травмы в спортивном зале; использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать детей; организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном зале, стадионе, игровой площадке); перед занятием выяснить самочувствие занимающихся; приступать к основной части занятия только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат занимающихся к работе.

Учебный план

	Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения
1	Теория	В процессе занятий	В процессе занятий
2	ОФП	38	18
3	Техника	90	100
4	Тактика	32	35
5	Игровая	24	24
6	Инструкторская практика	12	15
7	Соревнования	20	24
	Всего	216	216

Учебно-тематический план

	Основная направленность	Кол-во часов	
		1 год обучения	2 год обучения
1	Ведение мяча	36 часов	30 часов
2	Двухсторонняя игра. Перемещения в стойках	4 часа	2 часа
3	Комбинации из освоенных элементов	10 часа	10 часов

4	Остановка катящегося мяча	6 часов	8 часов
5	Передача и прием мяча	22 часа	32 часа
6	Перемещения в стойках	8 часов	2 часа
7	Правила игры в мини-футбол.	30 часов	26 часа
8	Работа с мячом в парах	14 часов	18 часов
9	Удары головой	10 часов	14 часов
10	Удары по воротам	42 часа	46 часов
11	Удары по катящемуся мячу	14 часа	14 часов
12	Удары по неподвижному мячу.	20 часов	14 часов
13	История футбола.	В процессе занятий	В процессе занятий
14	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	В процессе занятий	В процессе занятий
15	Гигиена, закаливание	В процессе занятий	В процессе занятий
16	Техника безопасности. Правила игры в футбол.	В процессе занятий	В процессе занятий
	Всего:	216 часов	216 часов

Содержание учебного плана

Практический материал по физической подготовке на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия: кинограммы, схемы, кинокольцовки, учебные кинофильмы.

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

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приёмов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону - финт - ведение - передача и т.д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении - вперёд, назад или в сторону, передачу мяча = низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное

внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приёмов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приёмы, усложняются за счёт увеличения скорости исполнения приёма, введения пассивного и активного сопротивления со стороны партнёра. Совершенствование всех технических приёмов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

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

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту занимающихся. На занятиях с учащимися начальной и младшей групп можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки (уметь «видеть поле»). Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнёров и соперников, оценить обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приёма с тем, чтобы после овладения мяча или в момент его приёма с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. В упражнении для развития умения «видеть поле» сначала вводят один - два объекта. В этих условиях школьники должны держать в поле зрения и мяч и объекты. Затем необходимо увеличить количество объектов и сектор обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2 -3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие -защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. При обучении групповой тактике применяются упражнения во взаимодействии двух и более партнёров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнёра по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков 2 , 3х2, 3х3, 4х4 и др.), а также в играх в одни ворота, когда 2-4 нападающих должны обыграть 1 -3 защитников и забить мяч в ворота.

Обучение командным действиям начинается с выполнения игроками определённых функций. В подготовительной и подростковой группах обучение командным действиям начинается с игры в мини - футбол (в составе команд по

4 -8 игроков), что даёт возможность учащимся легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом.

Занимающихся обучают правильно располагаться на поле и действовать на соответствующем игровом месте. Перед игрой каждому игроку даётся 2 -3 задания, которые он должен выполнять в ходе игры. По мере освоения командной тактикой занимающиеся получают большое количество заданий. В младшей и старшей юношеских группах обучение командным тактическим действиям может проводиться при игре в полных составах (11x11), (5x5)

Практические занятия по обучению судейству начинаются в подростковой группе. Специальные часы на практику не отводятся. Обучение осуществляется во время проведения двусторонних игр.

Инструкторские навыки у учащихся воспитываются в младшей юношеской группе. Инструкторская практика проводится не только в отведённые учебным планом часы. Но также и в процессе учебно- тренировочных занятий.

Практические занятия с учащимися в форме урока общепринятой методике.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 -4 кг, мешки с песком 3 -5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лёжа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте)

В упоре лёжа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 -3 партнёрами с разных сторон, с последующими бросками

Упражнения на развитие быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в различных направлениях). Бег с изменением направления (до 180). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с измерением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х2м, 4 х5 м, 2 х15 м, 4 х10 м, и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. Бег боком и спиной вперёд (на -10 -20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м) Обводка препятствий (на скорость) Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180. Прыжки вперед с поворотами имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Скалки с мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей юношеской группы) Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча

Бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом. (вправо, влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с поворотным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх -назад, вверх - вправо, вверх -влево,

толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед, назад) вправо, налево и кругом (переступая и на одной ноге) Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Техника и тактика игры

Группа базовой подготовки (7-11 лет)

Техника игры. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма. Удары на точность: в ноги партнёра, в ворота, в цель, на ход двигающему партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке. С места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча -на месте и в движении.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъёма правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость, выполняя ускорения.

Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки -рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнёру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону - рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч. Наклонить туловище в сторону и сделать рывок с мячом в другую.

Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места— из положения шага. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание 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.

Тактика игры

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

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

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнёру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Методическое обеспечение

Раздел (тема)	Форма и тип занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое и материальное оснащение, дидактический материал	Формы подведения итогов	Формы работы с семьёй
Ведение мяча	практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная форма, спортивный инвентарь . Макет-схема	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
Двухсторонняя игра. Перемещения	Практическая, теоретическая	Тренировочное занятие с группой,	Спортзал и спортплощадка .	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные

в стойках	еская	участие в соревнованиях, товарищеские игры	Спортивная форма, спортивный инвентарь Макет-схема		ые консультации
Комбинации из освоенных элементов	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная форма, спортивный инвентарь макет-схема	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
Остановка катящегося мяча	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная форма, спортивный инвентарь	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
Передача и прием мяча	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная форма, спортивный инвентарь	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
Техника безопасности. Правила игры в футбол.	Практическая, теоретическая	объяснительно-иллюстративные, участие в соревнованиях, товарищеские игры	Видеоматериалы, Презентации. Макет-схема	Анкетирование	Родительские собрания, индивидуальные консультации
Работа с мячом в парах	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная форма, спортивный инвентарь	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
Удары головой	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные

			форма, спортивный инвентарь		консультации
Удары по воротам	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная форма, спортивный инвентарь	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
Удары по катящемуся мячу	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная форма, спортивный инвентарь	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
Удары по неподвижному мячу.	Практическая	Тренировочное занятие с группой	Спортзал и спортплощадка . Спортивная форма, спортивный инвентарь	Контрольное упр.	Родительские собрания, индивидуальные консультации
История футбола.	Теоретическая	объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации	Собеседование	
Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	Теоретическая	объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации	Собеседование	
Гигиена, закаливание	Теоретическая	объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации	Собеседование	

Аттестация

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится 1 раз (май) в виде сдачи контрольных нормативов по всем разделам учебного плана. Основные формы аттестации являются: - теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования), -сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности) - мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности)

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Формы аттестации

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Оценочные материалы ПО ОФП, СФП и ТП

Нормативы	возраст
-----------	---------

	7-8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
<i>Общая физическая подготовка</i>							
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0		
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0
6-минутный бег					1400	1500	
12-минутный бег							3000
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600
Пятикратный прыжок (м)							
<i>Специальная физическая подготовка</i>							
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65
Бег 5x30 с ведением мяча						30,0	28,0
<i>Техническая подготовка (для полевых игроков)</i>							
Удар по мячу ног. на точн. (число)			6	7	8	6	7

попаданий)							
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25
<i>Техническая подготовка (для вратарей)</i>							
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50
Бросок мяча на дальность (м)						20	24

Список литературы:

1. Андреев С.Н. «Футбол - твоя игра». М. Просвещение, 1989. - 144с.
2. Андреев С. Н. « Иг्राйте в мини -футбол» М. «Советский спорт» 1989. - 47с.
3. Андреев С.Н. «Мини - футбол в школе» М. Советский спорт 2008. - 224с.
4. Баббородова Л.В., Бутин И. М., Леонтьева Т.И. « методика обучения физической культуры 1-11 классы. Методическое пособие.
5. Видянкин. М. В. Внеклассные мероприятия в средней школе Волгоград. Учитель. 2004 -154 с
М. Гуманит изд. центр ВЛАДОС 2004. - 248 с.
6. Назаренко А.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений. М. ВЛАДОС - ПРЕСС .2003.-240 с.
7. «Юный футболист» Учебное пособие для тренера под редакцией А.Л. Лапатова и А.А. Сугинина М. Физкультура и спорт 1983 -254 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
8. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>