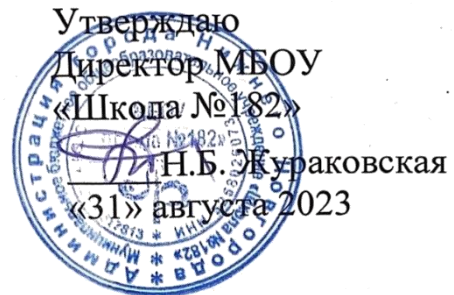




Администрация города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 182»

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023



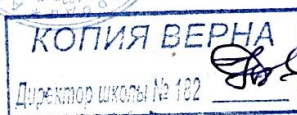
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Срок реализации программы - 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей – 7-11 лет



Автор программы:
Серов Роман Игоревич,
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».

Данная программа составлена на основе программы по физической культуре В.И.Ляха (внеурочная работа), изд. «Просвещение», 2016г. Число занимающихся в каждой возрастной группе от 15 человек. Количество групп каждого возраста определяется в зависимости от материальной базы школы и общего числа учащихся. Секция организуется с учетом общефизической и спортивной подготовленности учащихся. Продолжительность занятий в группах 7- 9 лет 2 раза в неделю по 2 часа (10 мин. перерыв)

10-13 лет 3 раза в неделю по 2 часа (10 мин. перерыв)

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры,

мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

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.

Личностные задачи – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Мета предметные задачи – формировать универсальные учебные

действия (УУД).

Предметные задачи – формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней 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.

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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе 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. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. 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 плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической практике, а также участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2. Учебный план

	Разделы программы	7-10 лет
1	Теория	10ч
2	Офп	42ч
3	Техника	34ч
4	Тактика	30ч
5	Игровая	15

6	Инструкторская практика	6
7	Соревнования	25
	<i>Всего</i>	<i>162ч</i>

3. Учебно-тематический план на год.

	Основная направленность	7-11 лет
1	Ведение мяча	30 часа
2	Двухсторонняя игра. Перемещения в стойках	15 часов
3	Комбинации из освоенных элементов	5 часов
4	Остановка катящегося мяча	6 часов
5	Передача и прием мяча	22 часа
6	Перемещения в стойках	2 часа
7	Правила игры в мини-футбол.	16 часа
8	Работа с мячом в парах	14 часов
9	Удары головой	5 часов
10	Удары по воротам	31 часа
11	Удары по катящемуся мячу	4 часа
12	Удары по неподвижному мячу.	12 часов
13	История футбола.	В процессе занятий
14	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	В процессе занятий
15	Гигиена, закаливание	В процессе занятий
16	Техника безопасности. Правила игры в футбол.	В процессе занятий
	Всего:	162 часа

4. Содержание учебного плана.

Практический материал по физической подготовке даётся для всех возрастных группах. Он подразделяется 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 быстроты 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 , 3 x 2, 3 x 3, 4 x 4 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) на 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 х 15 м, 4 х 10 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 начальной подготовки (7 -9лет)

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.

Средняя группа (10-13 лет)

Техника игры. Удары по мячу ногой. Удары подъёмом (внешней. Внутренней часть и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному,

катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резанные удары (внутренней и внешней частью подъёма по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулёта (всеми способами)

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящей с различной скоростью и траекторий мячу. Удары вниз и верхом. Вперед, в стороны и назад (по ходу полёта мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90 (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90 . Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания лил с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнёру

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из за боковой линии с места - из положения,

параллельного расположению ступней ног.

Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 -3 м)

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из -за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры. Выполнение тактических действий на своём игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.

В нападении. Освобождение из -под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра в « в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнёру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарём. Выбор позиции и страховка партнёра при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

5. Методическое обеспечение

Раздел (тема)	Форма и тип занятий	Приёмы и методы организации учебно- воспитательн ого процесса	Техническое и материальное оснащение, дидактический материал	Формы подведени я итогов	Формы работы с семьей
Ведение мяча	практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь. Макет-схема		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Двухсторонняя игра. Перемещение в стойках	Практическая, теоретическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь Макет-схема		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Комбинации из освоенных элементов	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь макет-схема		Родительские собрания, индивидуальные консультации

					ции
Остановка катящегося мяча	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Передача и прием мяча	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Техника безопасности. Правила игры в футбол.	Практическая, теоретическая	объяснительные иллюстративные	Видеоматериалы, Презентации. Макет-схема		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Работа с мячом в парах	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации

Удары головой	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Удары по воротам	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Удары по катящемуся мячу	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Удары по неподвижному мячу.	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации

История футбола.	Теоретическая	объяснительные иллюстративные	Видеоматериалы, презентации		
Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	Теоретическая	объяснительные иллюстративные	Видеоматериалы, презентации		
Гигиена, закаливание	Теоретическая	объяснительные иллюстративные	Видеоматериалы, презентации		

6. Аттестация

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.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных

нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

6.1 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.

6.2 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 попаданий)			6	7	8	6	7
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

7. 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.

8. 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. Производственный календарь 2019г., 2020г.;
5. Учебный план. Начало реализации программы - 1 октября 2019 г. Окончание реализации программы – 31 мая 2020 г.

Продолжительность учебного года – 32 учебная неделя (без учета праздничных дней). Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница). Количество занятий в неделю – 2 занятия. Количество занятий в месяц – 8 занятий (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май).
Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

Список литературы

1. Андреев С.Н.»Футбол - твоя игра». М. Просвещение, 1989. - 144с.
2. Андреев С. Н. « Игратьте 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.