

Муниципальное бюджетное учреждение « Спортивная школа «Старт»



Утверждена
приказом директора
МБУ СШ «Старт»
от 14.10.2022 № 72
Костина С.Н. Костина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФУТБОЛ

Срок реализации: 1 год

*г. Городец
2022 г*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2 стр.
2. Учебный план.....	5 стр.
3. Календарный учебный график.....	5стр.
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	8 стр.
5. Оценочные материалы.....	14стр.
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	16 стр.
7.Методические материалы.....	17 стр.
8.Перечень учебно-методических материалов.....	17стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 39.09.2020). При разработке дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» была использована: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2011г. М.А.Годик, Г.Л. Борознов.

Футбол - самый массовый, самый зрелищный и популярный из всех игровых видов спорта.

В футбол играют в командах мастеров, где футбол – это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

В футбол начинают играть с детства и можно играть до зрелого возраста.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов и, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 6-ти летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившими интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

В программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных)

способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятию. Игры формируют важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Актуальность программы состоит в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует логическое мышление, позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Цель программы:

- создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение основами техники футбола, способами оздоровления и укрепления организма занимающихся посредством занятий футболом.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- приобретать знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладеть базовой техникой (основами) футбола.

Развивающие:

-способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота реакции;

- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- содействовать в самоопределении, социальной адаптации;

- формировать духовно-нравственные качества личности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемый результат

Знать / понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;

- правила поведения и техники безопасности на занятиях на открытых площадках и в спортивном зале;

- названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;

- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;

- взаимодействовать друг с другом во время игры;

- выполнять основные технические приемы игры в футбол;

- подчинять свои интересы интересам команды.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная образовательная программа: 6 – 18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Для комплектования группы по футболу по данной программе не проводится отбор детей, допускаются все лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинские справки о допуске к занятиям футболом).

Группа должна формироваться с разностью в возрасте не более 2-х лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»: 1 год. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется на следующих площадках муниципальных учреждений: МБОУ СШ №2, МБОУСШ №7 имени Героя России Крупинова А.А., МБОУ №4, МБУ «ГФОК».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем физкультурно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 44 недели.

№	Разделы подготовки	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	10	собеседование
2.	Общая физическая подготовка	124	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	78	сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	50	Мониторинг индивидуальных достижений
5.	Промежуточная аттестация	2	
	Итого	264	

Вся программа рассчитана на 264 часа. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Годовой план-график распределения учебных часов дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» (44 недели по 6 часов в неделю -264 часа в год)

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7 (к)	8 (к)	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	11	12	13	10	12	5		124
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	7	8	7	8	9	5		78
4	Техническая подготовка	4	5	6	5	4	5	5	4	4	4	4		50
5	Промежуточная аттестация									2				2
	Общее количество часов в год	25	25	26	25	25	24	26	25	25	26	14		264

К-каникулы

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Тематическое планирование	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях.	2	текущий
2	История развития футбола в России.	1	текущий
3	Режим дня спортсмена. Правила внутреннего распорядка для обучающихся	2	текущий
4	Места занятий, инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним. Требования к спортивной одежде и обуви	2	текущий
5	Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Основы техники и тактики игры	3	текущий
	Итого часов:	10	
ОФП (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)			
1	Строевые упражнения	10	текущий
2	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	16	текущий
3	Акробатические упражнения	25	текущий
4	Легкоатлетические упражнения	28	текущий
5	Подвижные игры с элементами футбола, эстафеты круговые и встречные с преодолением полосы препятствий разной направленности	35	текущий
6	Спортивные игры по упрощённым правилам	10	текущий
	Итого часов:	124	
СФП			
1	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости	13	текущий
2	Упражнения для развития скорости переключая с одного действия на другое	13	текущий
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	
4	Упражнения для развития специальной выносливости	13	текущий

5	Упражнения для развития ловкости	13	текущий
6	Специальные технико-тактические упражнения	13	текущий
	Итого часов:	78	
Техническая подготовка			
1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	текущий
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	4	текущий
3	Техника ведения мяча	5	текущий
4	Техника: обучение передаче мяча	4	текущий
5	Техника: обучение остановке мяча.	3	текущий
6	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	4	текущий
7	Овладение техникой ударов по мячу (ногой)	3	текущий
8	Овладение техникой отбора мяча	3	текущий
9	Овладение приемами «вбрасывания мяча»	3	текущий
10	«Связки» элементов	5	текущий
11	Комплексное выполнение технических приемов	5	текущий
12	Техника вратаря Основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча приставным шагом. Ловля, отбивание, мяча на месте и в движении. Ввод мяча в игру рукой.	3	текущий
13	Индивидуальные действия без мяча	2	текущий
14	Индивидуальные действия с мячом	2	текущий
	Итого часов:	50	
	Промежуточная аттестация	2	
Итого часов		264	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

4.1. Теоретическая подготовка

Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях.

История развития футбола в России.

Режим дня спортсмена. Правила внутреннего распорядка для обучающихся

Места занятий, инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним. Требования к спортивной одежде и обуви.

Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры.

4.2. Общая физическая подготовка

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

4.2.1 Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

4.2.2. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

4.2.3. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

4.2.4. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

4.3. Специальная физическая подготовка

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

4.3.1 Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

4.3.2 Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

4.3.3 Игровая ловкость. Подвижные игры и эстафеты. Игры с подбрасыванием и ловлей мяча в ходьбе и беге, после поворота, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4.4.Техническая подготовка

Проблема технической подготовки футболиста является одной из актуальных. Современный футбол предъявляет к технической подготовке самые высокие требования, заставляя тренера искать более совершенные формы работы. Недостаточно прочно усвоенные игровые приемы на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболиста. Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам большое количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Последовательность такого процесса обучения будет следующая:

- 1 Начальная постановка техники.
- 2 Стабилизация и совершенствование.

Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей. Помимо сложной и трудной техники футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянная изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения – все эти составляющие игры необходимо перенести в тренировочный процесс. На тренера возлагается ответственная задача – кропотливый поиск и подбор упражнений. Они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение их должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным.

Техника передвижений

Беговые упражнения

- 1 Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
- 2 Бег с высоким подниманием бедра.
- 3 Семенящий бег.
- 4 «Олений бег».
- 5 Бег с захлестыванием голени.
- 6 Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с изменением скорости

- 1 Бег коротким и длинным шагом.
- 2 Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
- 3 Бег с ускорениями на месте и в движении.
- 4 Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
- 5 Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
- 6 Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера

Старты из статических исходных положений

1. Старт из положения сидя, полуприседа, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Остановка катящегося мяча в парах

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой.
2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно.
4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы.
5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении.
2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину.
3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину.
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения - «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.
5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания.

Остановка летящего мяча

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли (1).
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром (2).
3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью (3).
4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы (4).
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.

Остановка летящего мяча в парах

1. Остановка летящего мяча в парах: а) внутренней частью стопы; б) внешней частью стопы; верхней частью стопы.
2. Остановка летящего мяча бедром.
3. Остановка летящего мяча грудью.
4. Остановка летящего мяча головой.
5. То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы в движении.

Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага.
2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.

3. Тоже, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы.
4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.
5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°.
6. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки.

Передачи мяча внутренней частью стопы в движении.

1. Прием и передача мяча в парах Внутренней частью стопы в два касания.
2. Тоже, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед.
3. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место.
4. Тоже, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на свое место.
5. Соревнование:
 1. Кто быстрее сделает 20 передач. 2) Кто больше сделает
2. Тоже, что упр. 1, только обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место.
3. Тоже, что упр. 1, только обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек.
4. Тоже, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно оббегают стойку.
5. Тоже, что упр. 1, только после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу.

Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.
 2. Тоже, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага.
 3. Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар.
 4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером.
- Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д.
- Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой

Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу.
2. Удар внешней частью стопы с шага.
3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.
4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.
5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.

Удары ногой по прыгающему мячу

1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы.
2. Тоже, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку.
3. Тоже, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.

4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.

Ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника

Ведение мяча различными способами

1. Ведение мяча только правой или только левой ногой.
2. Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы.
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.
3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.
5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний приведения мяча: а) максимальное; б) минимальное.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

Подвижные игры:

«Снайпер» - у всех игроков по мячу, один игрок-снайпер, задача снайпера попасть по мячу игрокам, а игроки должны ведением мяча уходить от снайпера и не дать попасть по своему мячу, следить, чтобы игроки не отпускали далеко от себя мяч.

«Охотник за привидениями» - у «привидений» по мячу, охотник по команде должен задеть у «приведения» мяч, у кого задел-то привидение (заморожено - стоит и не двигается). Привидения ведением мяча убегают от охотника свой хвост(манишка), крепим сзади за шорты. По сигналу тигры должны у других хвост выдернуть, а свой стараться сохранить. Побеждает тот, кто больше выдернет хвостов.

«Найди свой дом» - игроки собираются в круг в центре площадки, фишки разных цветов расположены произвольно(на 1 фишку меньше, чем игроков), по сигналу игроки должны быстро занять свободную фишку, кто остался без дома - 5 приседаний.

«Рыбаки и рыбки» -начинает один рыбак, а остальные рыбки по сигналу рыбак должен задеть рыбку(поймать),кого поймал, тот берется за руку с рыбаком и уже два игрока и так до тех пор, пока не поймают всех рыбок.

«День-ночь» -одни игроки день, другие ночь. У каждой команды есть свой дом, по сигналу команды вместе идут на встречу друг другу и по команде тренера(или день или ночь)одни догоняют других, успеть задеть до дома.

«Охотники и кенгурята»-охотники стоят по середине площадке, друг напротив друга, один мяч, кенгурята должны пробежать из одного домика в другой и чтобы охотники в них не попали мячом. можно не только перебегать, но и перепрыгивать через мяч.

«Гольф» -у каждого по мячу, на расстоянии 3-5 метров стоят конусы по номерам. Задача: попасть мячом в конус и переходить к следующему.Побеждает тот, кто первый попал во все конусы.

«Связки» технических приемов. Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Игры в футбол в ограниченном составе 3х3,4х4,5х5,6х6,7х7 на площадках не более 69 х 35м.

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

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

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

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и

указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

3. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

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

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

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка,
- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,

Аттестация проводится по итогам учебного года (по итогам освоения программы).

Результатом освоения программы является:

- 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,
- выявление одаренных обучающихся.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретическая подготовка

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. История развития футбола в России.2. Режим дня спортсмена.3. Места занятий, оборудования инвентарь.4. Техника безопасности.5. Основные правила игры. |
|---|

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет», «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачет».

Общая физическая подготовка		
№ п/п	Виды упражнений	Контрольный норматив
1.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	10,5
2.	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	6,9
3.	Бег 500 м.	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	110
Специальная физическая подготовка		
1.	Бег 30 м с ведением мяча (при условии: не менее 3 касаний мяча).(сек.)	10,2

При сдаче контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП ставится отметка «сдано» или «не сдано». Контрольно – переводные нормативы считаются сданными, если обучающиеся выполнили не менее 60 % упражнений по ОФП и СФП.

Техническая подготовка

<u>Ведение мяча, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу:</u> (по неподвижному мячу, по движущемуся мячу), обводка соперника, отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута. <u>Техника передвижений в игре:</u> стойка, повороты, остановка, (беговые упражнения, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. <u>Техника вратаря.</u> Основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча, подбор и ловля катящего мяча, ввод мяча в игру.
--

Промежуточная аттестация по разделу «Техническая подготовка» проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнение обучающимися технических приемов в процессе учебных занятий, учебных и тренировочных играх, улучшений показателей, выставление оценки «зачет», «незачет».

Методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м.

Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 500 м.

Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек.).

Проводится на беговой дорожке стадиона, фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники начинают движение к противоположной отметке, пробежав до отметки,

начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

Прыжок в длину с места.

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча.

Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки, засчитывается лучший результат.

6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1.Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная. Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 15-25 человек. Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 15 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

6.2. Материально-техническое оснащение:

- ворота футбольные;
- ворота переносные; уменьшенного размера;
- гимнастические скамейки, маты, лестницы;
- перекладины, скакалки;
- мячи футбольные;
- мяч баскетбольный, волейбольный, набивной;
- интерактивная доска;
- фишки;
- макет футбольного поля (переносной);

7.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов.

Методы организации и проведения образовательного процесса: словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера, команды.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;

Список литературы

- 1.Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов футбол, «Внеурочная деятельность учащихся». Москва, «Просвещение 2011»;
2. А.А. Кузнецов «Футбол. Настольная книга детского тренера» Профиздат. 2011г.;
3. Ю.С. Лукошин, Я учусь играть в футбол, ООО «Издательство Лабиринт Пресс»,2004;
- 4.Г.В.Монаков, Подготовка футболиста. Теория и практика. АОО «Издательство «Советский спорт», 2005г.;
5. Науч.- методич. пособие, под ред. проф. Н.М. Люкшинова.-2изд., испр.,доп.- М.Советский спорт, ТВТ Дивизион 2006.-432с. Искусство подготовки высококлассных футболистов.

