

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 22 г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение «ДЮСШ №1»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №22
_____ Уваровский М.Ю.
«04» августа 2023 года

Программа принята на основании
решения методического совета
от «02» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
с элементами вида спорта футбол
«Кожаный мяч»

Возраст детей 10-16 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик:
Горланов В.И.- тренер-преподаватель

Чапаевск, 2023 г

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами футбола «Кожный мяч» (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического развития, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Пояснительная записка

Нормативными основаниями для разработки Программы являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648 – 20);
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- Приказ Департамента образования администрации г.о. Тольятти от 18.11.2019 г. N443-пк/3.2 «Об утверждении Правил ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 NMO-16-09-01/826-ТУ

В рамках целевой модели поставлена цель – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся путем увеличения охвата дополнительным образованием.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Кожаный мяч» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятия данным видом спорта.

Игровые виды спорта и, в частности, футбол всегда были востребованы в детской среде.

Это популярный командный вид спорта, способствующий развивать не только комплекс физических способностей и навыков, но и личностные качества, которые позволят детям легко адаптироваться в быстро меняющемся мире. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучить начальным навыкам данного вида спорта, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Данная программа составлена на основе принципов:

- демократизации и гуманизации педагогического процесса;
- педагогике сотрудничества;
- интенсификации и оптимизации;
- соблюдения дидактических правил;

-расширение межпредметных связей.

Новизна данной дополнительной образовательной программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Программа «Кожаный мяч» состоит из 3-х автономных модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Модуль №2 «Техническая подготовка»

Модуль №3 «Тактическая подготовка»

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, посредством игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи Программы:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- обучить правилам игры;
- обучить основам техники футбола.

Развивающие:

- развить физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развить внимание, умение анализировать ошибки;
- развить способность быстро принимать решения.

Воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;

- воспитать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 10 – 16 лет.

Режим занятий: два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Формы организации деятельности : индивидуальная, парная, групповая.

Наполняемость учебных групп Минимальная наполняемость группы - 15 человек, максимальная - 25 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия - тренировки.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть - разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть - выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть - упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

Планируемые результаты. По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Метапредметные результаты: обучающиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- корректировать свои игровые действия;

- участвовать в совместной деятельности.
- выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя

Личностные результаты: обучающиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- уважительное отношение к товарищам по команде;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- необходимые для игры в футбол физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота реакции, координация движений

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками.

Предметные результаты:

Должен знать:

- начальные знания истории развития видов спорта в России;
- базовые основы здорового образа жизни;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;
- правила игры командного вида спорта;

Должен уметь :

- технически правильно выполнять элементы и приемы игры;
- играть с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности

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

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Кожаный мяч».

№ моду-ля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	42	4	38	Устный опрос Выполнение контрольных упражнений
2.	Техническая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
3.	Тактическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
	ИТОГО	126	12	114	

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблица в *приложении №1*).

Содержание программы.

Модуль №1 «Общая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Обучающие:

-обучить основам базовых видов двигательных действий при занятии игры в футбол;

-развить координационные способности;

Развивающие:

-укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

-содействовать гармоническому развитию личности;

-выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

-воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

-сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий футболом.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

1. правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
3. выполнять прыжки в длину;
4. правила соревнований по футболу;
5. нормы контрольных нормативов;

Обучающийся должен уметь:

1. прыгать в длину с разбега;
2. выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. бегать челночный бег 3x10 м.;
4. бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м. на скорость;
5. преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
6. бежать эстафеты с инвентарем

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Формы контроля /аттестации
1.Теоретическая подготовка	4	2	1	1	
- Техника безопасности на занятиях футболом		2			Собеседование
- История развития футбола.			1		Собеседование
- Гигиена спортсмена и закаливание.				1	Собеседование
2. Практическая подготовка	36	12	12	12	
- Упражнения на развитие выносливости.	7	2	3	2	Выполнение

					контрольных упражнений
- Упражнения на развитие силовых способностей.	7	2	3	2	Выполнение контрольных упражнений
- Упражнения на развитие быстроты.	8	3	2	3	Выполнение контрольных упражнений
- Упражнения на развитие гибкости.	7	2	2	3	Выполнение контрольных упражнений
- Упражнения на развитие ловкости.	7	3	2	2	Выполнение контрольных упражнений
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2		1	1	Сдача нормативов
ИТОГО	42	14	14	14	

Содержание программы модуля :

Тема 1. Техника безопасности на занятиях футболом.

Теория: Знакомство обучающихся с игрой в футбол. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности.

Тема 2. Развитие выносливости.

Теория: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества.

Практика: Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением рывка, количества повторений .

Для вратарей: повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением.

Тема 3. Развитие силовых способностей.

Теория: Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная.

Практика: Средства развития силовых способностей. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» ит. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа 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 кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Тема 4. Развитие быстроты.

Теория: Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов.

Практика: Средства развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» ит. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м. с максимальной скоростью, 10 -

15 м. медленно ит. д.). То же сведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10м, 4x5м, 4x10м, 2x15м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед ит. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но сведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3м последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 5. Развитие гибкости

Теория: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность.

Практика: Средства развития гибкости.

Комплекс упражнений для развития специальной гибкости у футболистов.

I Блок – упражнения для суставов позвоночного столба:

1. Исходное положение (и. п.) – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
2. И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
3. И. п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

II Блок – упражнения для тазобедренных суставов:

1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.
2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.
3. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.

4. Упражнения полу-шпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.

III Блок – упражнения для коленных суставов:

1. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.
3. И. п. – стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.
4. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку одной рукой на уровне пояса, другая рука – вперед. Приседание на одной ноге, вторая – прямая вперед – упражнение «пистолет». Выполнять поочередно на правой, левой ноге по 5 раз.
5. И. п. – полу-присед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

IV – упражнения для голеностопных суставов:

1. И. п. – сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.
3. И. п. – стоя на первой рейке гимнастической стенки, руками держаться на уровне плеч, ноги прямые, пятки свисают. Пружинистое покачивание поочередно на каждой ноге и одновременно на обеих ногах с опусканием пятки как можно ниже уровня опоры по 10 раз.
4. И. п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте. 20 раз.

Тема 6. Развитие ловкости.

Теория: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная.

Практика: Средства развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 —180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Модуль № 2 «Техническая подготовка»

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Цель: Развить технические способности юного футболиста.

Задачи:

Обучающие:

1. формирование знаний о способах перемещения;
2. Обучить удару по мячу ногой и головой;
3. Обучить приему (остановке) мяча;
4. Обучить ведению мяча;
5. Обучить обманным движениям;
6. Обучить отбору мяча;

Развивающие :

- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, активности

Воспитательные:

- умение вести соревновательную борьбу
- умение работать в команде

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

1. Основные части тела, мышцы;
2. Технику выполнения упражнений;

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо);
2. Выполнять удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на

точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

3. Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

4. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

5. Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу - шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

Учебно-тематический план модуля «Техническая подготовка»

Содержание занятий	Кол -во час.	декабрь	январь	февраль	Формы контроля /аттестации
1. Теоретическая подготовка	4	2	1	1	
Понятие о спортивной технике		1			
Изучение технических приёмов		1	1		
Правила игры				1	
2. Практическая подготовка					
Техническая подготовка футболиста	36	12	12	12	
- Различные способы перемещения: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), - Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. - Повороты во время бега налево и направо	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
- Удары по мячу ногой и головой: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. - Удар по воротам по движущемуся мячу. - Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. - Удар в ворота после обводки. - Игра головой с партнером. - Индивидуальная игра головой.	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
Прием (остановка) мяча: - Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. - Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений

мяч для последующих действий. - Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.					
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2		1	1	Сдача нормативов
<i>ИТОГО</i>	42	14	14	14	

Содержание программы модуля

Тема 1. Различные способы перемещения.

Теория: Понятие о спортивной технике перемещений. Взаимосвязь способов перемещений.

Практика: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом»

Тема 2. Удары по мячу ногой и головой.

Теория: Понятие технических приёмов ударов по мячу ногой и головой и их применение в игровых ситуациях.

Практика: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

Тема 3. Прием (остановка) мяча.

Теория: Понятие технических приёмов остановки мяча и их применение в игровых ситуациях.

Практика: Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Тема 4. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Модуль № 3 «Тактическая подготовка»

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Цель модуля: Развить тактические способности юного футболиста.

Задачи:

Обучающие

1. формирование предпосылок для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества).
2. В процессе обучения техническим приемам формирование тактических умений.
3. Обеспечение высокой степени надежности технических приемов игры в сложной обстановке на поле.

Развивающие

1. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на поле.
2. Развитие индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
3. Развитие тактических умений с учетом игрового амплуа футболиста.

Воспитательные

- воспитание чувства коллективизма

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

1. Теоретическую подготовку, т. е. усвоение специальных знаний по тактике;
2. Практическую подготовку, т. е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять технические элементы футбола;
2. Выполнять выбор элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации;
3. Разрабатывать тактический план на игру и проводить разбор игры команды.

**Учебно-тематический план модуля
«Тактическая подготовка»**

Содержание занятий	Кол-во часов	март	апрель	май	Формы контроля /аттестации
1. Теоретическая подготовка	4	2	1	1	
Понятие о спортивной тактике		1			
Изучение тактических приёмов		1	1		
Гигиенические занятия				1	
2. Практическая подготовка	36	12	12	12	
<p>Тактика игры в атаке: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.</p>	14	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
<p>Тактика игры в обороне: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Групповые действия. Противодействие</p>	13	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений

комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций					
Тактика вратаря: Принять правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	13	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2		1	1	Сдача нормативов, участие в соревнованиях
ИТОГО	42	14	14	14	

Содержание программы

Тема 1. Тактика игры в атаке.

Теория: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Практика: Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Тема 2. Тактика игры в обороне.

Теория: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций

Практика: Выполнить основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте

Тема 3. Тактика вратаря.

Теория: Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Практика: Принять правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема 4. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Обеспечение программы.

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- *Наглядный метод* - показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;

- соревновательный.

В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 70% времени обучающиеся занимаются с мячом, 30% отводится на упражнения различного характера.

Материально-техническое оснащение программы

1. Футбольная площадка с естественным покрытием.
1. Мячи футбольные, фишки ограничительные
2. Лесенка координационная", барьеры прыжковые.
3. Многофункциональная игровая площадка.
4. Стойки и «пирамиды» для обводки.
5. Резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
6. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
7. Футбольные ворота.
8. Тренажерный зал.
9. Секундомер.
10. Свисток.
11. Манишки

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП
«Кожаный мяч»

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутный бег					1400	1500					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ног. на точн.(число попад			6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ног.с рук на дальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш.мяча в прыжке(см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

Список рекомендуемой литературы

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.