

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «26» августа 2020 года
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА
«26» августа 2020года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
Объединение «Футбол»

Возраст обучающихся: 7 - 14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Насырова Шахризада Додаржоновна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------------|--|----|
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| | 1.1. Введение..... | 3 |
| | 1.2. Цель и задачи программы..... | 6 |
| | 1.3. Условия реализации..... | 8 |
| | 1.4. Ожидаемые результаты..... | 12 |
| II. | Учебно-тематический план 1 года обучения | 17 |
| | 2.1. Учебно-тематический план и содержание модуля 1..... | 17 |
| | 2.2. Учебно-тематический план и содержание модуля 2..... | 21 |
| | 2.3. Учебно-тематический план и содержание модуля 3..... | 25 |
| III. | Учебно-тематический план 2 года обучения | 32 |
| | 3.1. Учебно-тематический план и содержание модуля 1..... | 32 |
| | 3.2. Учебно-тематический план и содержание модуля 2..... | 35 |
| | 3.3. Учебно-тематический план и содержание модуля 3..... | 39 |
| IV. | Учебно-тематический план 3 года обучения | 43 |
| | 4.1. Учебно-тематический план и содержание модуля 1..... | 43 |
| | 4.2. Учебно-тематический план и содержание модуля 2..... | 46 |
| | 4.3. Учебно-тематический план и содержание модуля 3..... | 52 |
| V. | Ресурсное обеспечение программы | 56 |
| | Список литературы | 59 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 60 |
| | ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | 71 |

I. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Футбол - игра универсальная, игра сильных, быстрых и выносливых. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию, оказывает на организм всестороннее влияние. Занятия по программе «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, "Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ";

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ГУ);

9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие

умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства обучающихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у детей разнообразные двигательные умения и навыки.

Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной: каждый год обучения состоит из трех модулей. Предлагаемая программа дает возможность обучающимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате освоения программы обучающиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у обучающихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в

дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся, в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

Особенность данной образовательной программы. Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях футболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, общефизическую подготовку, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединений по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Адресат программы. Программа «Футбол» адресована обучающимся в возрасте 7-14 лет, занимающихся в системе дополнительного образования.

Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию обучающихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с помощью занятий футболом, формирования у подростков потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- способствовать развитию навыков и умений игры;
- 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.
-

1.3. Условия реализации программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – базовый. Срок реализации программы – 3 года. Форма организации – очная, групповая. Возраст обучения детей – 7 – 14 лет.

Руководитель объединения должен следить за развитием и занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Основной формой занятий в секции является тренировка, которая проводится 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в год – 144 часа.

Количество детей в группе: 15 человек.

Формы проведения занятий: беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

Формы организации деятельности:

- фронтальная (учебное занятие, беседа, тренинг);
- групповая (турнир, соревнование, чемпионат);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми, соревнования, тестирование).

Решение задач, поставленных в образовательной программе по футболу, предусматривает:

- выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки футболистов.

Особенности организации образовательного процесса

В ходе занятий по программе обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки. Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Основные принципы программы:

- *принцип последовательности* – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);
- *принцип доступности* – программа построена на доступном в изложении материале;
- *приоритета интереса* группы в целом и каждого ребёнка в отдельности
- *гуманистических начал*, многообразия и вариативности форм организации деятельности;
- *непрерывности* образования и воспитания, единства общей и специальной подготовки;
- *цикличности*, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Формы организации занятий:

- групповые,
- индивидуальные,
- командные,
- массовые.

Занятия могут проводиться как со всем составом объединения, так и по звеньям (подгруппами) и индивидуально в соответствии с программой.

Учёт психологических особенностей возраста детей производится и при

разработке режима занятий, основанного на смене различных видов деятельности.

Особенности каждого ребенка учитываются при индивидуальной работе, предлагаются альтернативные виды деятельности, которые помогут каждому добиться хороших результатов.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые),
- теоретические занятия,
- участие в спортивных соревнованиях,
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов,
- комплекс восстановительных мероприятий,
- учебно-тренировочные занятия на базе летнего лагеря.

Форма проведения занятий:

- практическое,
- комбинированное,
- соревновательное.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на обучение и повышение спортивного мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях, направлены на воспитание воли, самостоятельности и ответственности.

Формы организации деятельности на занятии могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных в каждом конкретном случае на том или ином этапе обучения.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании **методов:**

- общепедагогических;
- спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных

элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. (Приложение 1)

Методы обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в конце снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- обучающиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- обучающиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- обучающиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- обучающиеся овладеют различными приемами владения мячом.

обучающиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить соревнования.

Метапредметные

Учебно-интеллектуальные:

обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

обучающиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Учебно-коммуникативные

обучающиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

обучающиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учебно-организационные

обучающиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

обучающиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения образовательной программы
дополнительного образования

«Футбол» обучающиеся будут

знать:

- значение здорового образа жизни;
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятии данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы, соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Благодаря занятиям у обучающихся разовьются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение знаниями теории футбола,
- овладение практическими навыками проведения соревнований,
- результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация внутри объединения турниров,
- участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах,
- участие в спортивных мероприятиях города, района.
- проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков;
- педагогическое наблюдение;
- ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- отзывы детей и родителей;
- открытые занятия;
- анализ документации.

Способами проверки знаний и умений являются:

- входной контроль,
- текущий контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Образовательная программа «Футбол» предусматривает промежуточную и

итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Основными **критериями оценки работы** обучающихся являются:

- качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол,
- уровень развития физических способностей,
- желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям,
- дисциплина и поведение на тренировках,
- умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности обучающихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневник достижений.

2. Учебно-тематический план программы 1 года обучения

| № п/п | Модули | Количество часов | | | Дидактическое обеспечение | Контрольно-оценочная деятельность |
|---------------|------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---|--|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 36 | 36 | 0 | Наглядный и раздаточный материал. Энциклопедический учебный материал. | Зачет. |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 50 | 6 | 44 | Спортивные тренажеры, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические мячи, маты. | Сдача нормативов. Опрос во время проведения тренировок, показатели здоровья. |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 58 | 6 | 52 | Спортивные тренажеры, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические мячи, маты. | Сдача нормативов. Опрос во время проведения тренировок, показатели здоровья. |
| Итого: | | 144 | 48 | 96 | | |

2.1. Модуль «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния футбола, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленное занятие футболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- ознакомить со спортивной игрой в футбол и выдающимися футболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

-привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- будут знать правила игры в футбол.

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

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. | 2 | 2 | - | Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. | 4 | 4 | - | обсуждение, |
| 3 | Развитие футбола в России и за рубежом. | 2 | 2 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений | 4 | 4 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|---|-------------------------------|
| | на организм занимающихся. | | | | |
| 5 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 12 | 12 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. | 10 | 10 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | беседа |
| | ИТОГО | 36 | 36 | - | |

Содержание модуля

«Теоретическая подготовка»

1. Тема: Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.

Теория: презентация программы. Инструктаж по технике безопасности.

2. Тема: Физическая культура и спорт в России.

Теория: Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

3. Тема: Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория: Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

4. Тема: Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

5. Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория: Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

6.Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

7.Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов обучения по модулю.

2.2. Модуль «Общая физическая подготовка».

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

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии игры в футбол;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающихся 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:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- будут знать правила игры в футбол.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

| № п/п | Тематика разделов и отдельных тем | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Строевые упражнения. | 6 | 1 | 5 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Общеразвивающие упражнения с предметами | 4 | 1 | 3 |
| 4. | Акробатические упражнения | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Подвижные игры и эстафеты | 8 | - | 8 |
| 6. | Легкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 7. | Спортивные игры | 10 | 1 | 9 |
| | Итого: | 50 | 6 | 44 |

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

Теоретические занятия

Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практические занятия

Строевые упражнения.

1. Команды для управления строем.
2. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
3. Повороты на месте, размыкание уступами.
4. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.
5. Перемена направления движения строя.
6. Обозначения шага на месте.
7. Переход с шага на бег и с бега на шаг.
8. Изменение скорости движения.
9. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для рук плечевого пояса.
2. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки.
3. Упражнения выполняются на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
5. Упражнения для туловища.
6. Упражнения на формирование правильной осанки.
7. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.
8. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

9. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

10. Упражнения с сопротивлением.

11. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы, в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

1. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

6. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку.

7. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

Акробатические упражнения

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

2. Длинный кувырок вперёд.

3. Кувырки назад.

4. Соединение нескольких кувырков.

5. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание,

координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель.

3. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров.

2. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

4. Тройной прыжок с места и с разбега.

5. Многоскоки.

6. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. 1. Ручной мяч, футбол (по упрощённым правилам).

2.3. Модуль «Специальная физическая подготовка».

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-совершенствование двигательных действий;

-обучить основам технико-тактических приемов при игре в футбол;

Оздоровительные:

-создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

-воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха,

тренировки;

-повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

-воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

| № п/п | Тематика разделов и отдельных тем | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| | Развитие быстроты | 8 | 1 | 7 |
| | Развитие скоростно-силовых качеств: развитие дистанционной скорости, развитие скорости переключения от одного действия к другому | 8 | 1 | 7 |
| | Развитие специальной выносливости, ловкости | 10 | 1 | 9 |
| | Тактическая подготовка. | 8 | 1 | 7 |
| | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 10 | 1 | 9 |
| | Организация и проведение соревнований. | 10 | 1 | 9 |
| | Контрольные испытания | 4 | 0 | 4 |
| | Итого: | 58 | 6 | 52 |

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

Теоретические занятия

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практические занятия

Упражнения для развития быстроты.

1. 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, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

2. Эстафеты с элементами старта.

3. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

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

Упражнения для развития дистанционной скорости.

1. Ускорения под уклон 3-5°.

2. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

3. Бег прыжками.

4. Эстафетный бег.

5. Обводка препятствий (на скорость).

6. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

7. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать"

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

2. Бег с изменением направления (до 180°).

3. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

4. Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

Для вратарей.

1. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

2. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

3. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением

препятствий. То же с отягощением.

4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

5. Прыжки в глубину.

6. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. 8. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

1. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями.

2. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

3. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

4. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

5. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

6. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с

ведением мяча.

2. Переменный бег (несколько повторений в серии).

3. Кроссы с переменной скоростью.

4. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

5. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

6. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей.

1. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

2. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

6. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

7. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

8. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

9. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

10. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

11. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

12. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей.

1. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°.

2. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

3. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

4. Переворот в сторону с места и с разбега.

5. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кино грамм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

В конце учебного года - сдача контрольных нормативов (Приложение 1).

3. Учебно-тематический план программы 2 года обучения

| № п/п | Модули | Количество часов | | | Дидактическое обеспечение | Контрольно-оценочная деятельность |
|---------------|---|------------------|-----------|-----------|---|--|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 36 | 36 | 0 | Наглядный и раздаточный материал. Энциклопедический учебный материал. | Зачет. |
| 2 | Общефизическая и специальная физическая подготовка. | 50 | 7 | 43 | Спортивные тренажеры, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические мячи, маты. | Сдача нормативов. Опрос во время проведения тренировок, показатели здоровья. |
| 3 | Техническая и тактическая подготовка. | 58 | 8 | 50 | Спортивные тренажеры, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические мячи, маты. | Сдача нормативов. Опрос во время проведения тренировок, показатели здоровья. |
| Итого: | | 144 | 51 | 93 | | |

3.1. Модуль «Теоретическая подготовка»

Цель: создание условий для формирования устойчивого интереса у обучающихся к физической культуре через углубленное занятие футболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- продолжать знакомство со спортивной игрой в футбол и выдающимися футболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- будут знать правила игры в футбол.

Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | - | Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. | 4 | 4 | - | обсуждение, |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. | 4 | 4 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 4 | 4 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 5 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 10 | 10 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 6 | Правила игры. | 10 | 10 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |

| | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|---|--------|
| 7 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | беседа |
| | ИТОГО | 36 | 36 | - | |

Содержание модуля «Теоретическая подготовка»

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

2. Тема: Физическая культура и спорт в России.

Теория: Спорт в России. Массовый, народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

3. Тема: Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

4.Тема: Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Теория: Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.

5.Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория: Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение

закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

6.Тема: Правила игры.

Теория: Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.

7.Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов обучения по модулю.

3.2. Модуль «Общефизическая и специальная физическая подготовка»

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии игры в футбол;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающихся 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:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- будут знать правила игры в футбол.

Учебно-тематический план модуля «Общездоровьесберегающая и специальная физическая подготовка»

| № п/п | Тематика разделов и отдельных тем | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Строевые упражнения. | 4 | 1 | 3 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Легкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 4. | Развитие скоростно-силовых качеств: развитие дистанционной скорости, развитие скорости переключения от одного действия к другому, развитие быстроты | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Подвижные игры и эстафеты | 8 | - | 8 |
| 6. | Спортивные игры | 8 | 1 | 7 |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
| | Итого: | 50 | 7 | 43 |

Содержание модуля «Общефизическая и специальная физическая подготовка»

1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: строевые упражнения в системе общефизической подготовки.

Практика:

1. Команды для управления строем.
2. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
3. Повороты на месте, размыкание уступами.
4. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.
5. Перемена направления движения строя.
6. Обозначения шага на месте.
7. Переход с шага на бег и с бега на шаг.
8. Изменение скорости движения.
9. Повороты в движении.

2. Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Теория: Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Важность разминки перед тренировкой и игрой. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища.

Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

3. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория:

Практика: Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

4. Тема: Развитие скоростно-силовых качеств: развитие дистанционной скорости, развитие скорости переключения от одного действия к другому, развитие быстроты.

Теория: Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

Практика: Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

5. Тема: Подвижные игры и эстафеты.

Практика:

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель.

3. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Тема: Спортивные игры.

Теория: спортивные игры в системе общефизической подготовки юных футболистов.

Практика: Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам).

7.Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов работы по модулю.

3.3. Модуль «Техническая и тактическая подготовка»

Цель: создание условий для формирования устойчивого интереса у обучающихся к физической культуре через углубленное занятие футболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- продолжать знакомство со спортивной игрой в футбол и повышать уровень технической и тактической подготовки юных спортсменов;

-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- будут знать правила игры в футбол.

Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка»

| № п/п | Тематика разделов и отдельных тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | - |
| 2. | Техническая подготовка. | 16 | 2 | 14 |
| 3. | Тактическая подготовка. | 16 | 2 | 14 |
| 4. | Учебно-тренировочные и контрольные игры | 18 | - | 18 |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 |
| 6. | Итоговое занятие. | 2 | 2 | - |
| | Итого: | 58 | 8 | 50 |

Содержание модуля «Техническая и тактическая подготовка»

1. Тема: Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

2. Техническая подготовка.

Теория: Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Практика: Техника передвижения

Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

Удары по мячу головой

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

Остановки мяча

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Ведение мяча

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Обманные движения (финты)

«Ложный замах». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

3. Тема: Тактическая подготовка.

Теория: Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

Практика: Тактика нападения

Индивидуальные действия

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.

Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь правильно выбрать позицию по отношению к противнику.

Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

4.Тема: Учебно-тренировочные и контрольные игры.

Практика: практическая отработка упражнений, игры на поле.

5.Тема: Сдача контрольных нормативов.

Практика: практические задачи.

6.Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов по модулю и за учебный год, рекомендации обучающимся.

4. Учебно-тематический план программы 3 года обучения

| № п/п | Модули | Количество часов | | | Дидактическое обеспечение | Контрольно-оценочная деятельность |
|---------------|---|------------------|-----------|-----------|---|--|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 36 | 36 | 0 | Наглядный и раздаточный материал. Энциклопедический учебный материал. | Зачет. |
| 2 | Общефизическая и специальная физическая подготовка. | 50 | 7 | 43 | Спортивные тренажеры, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические мячи, маты. | Сдача нормативов. Опрос во время проведения тренировок, показатели здоровья. |
| 3 | Техническая и тактическая подготовка. | 58 | 8 | 50 | Спортивные тренажеры, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические мячи, маты. | Сдача нормативов. Опрос во время проведения тренировок, показатели здоровья. |
| Итого: | | 144 | 51 | 93 | | |

4.1. Модуль «Теоретическая подготовка»

Цель: создание условий для укрепления устойчивого интереса у обучающихся к физической культуре через углубленное занятие футболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- продолжать знакомство со спортивной игрой в футбол и выдающимися футболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- будут знать правила игры в футбол.

Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | - | Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение |
| 2 | Спорт и здоровье. | 4 | 4 | - | обсуждение, |
| 3 | Здоровый образ жизни. Основные правила питания. | 4 | 4 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. | 4 | 4 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 5 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | 10 | 10 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 6 | Правила игры. | 10 | 10 | - | Обсуждение, опрос, наблюдение |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | беседа |

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|----------|--|
| | ИТОГО | 36 | 36 | - | |
|--|--------------|-----------|-----------|----------|--|

Содержание модуля «Теоретическая подготовка»

1.Тема: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале. Техника пожарной безопасности в спортивном зале.

Соблюдение пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.

2.Тема: Спорт и здоровье.

Теория: Спорт в России. Массовый, народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Распорядок для юного футболиста.

3.Тема: Здоровый образ жизни. Основные правила питания.

Теория: Для чего нужна зарядка. Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка для спортсмена. Беседы о вредных привычках, эффективность занятий спортом. Экология здорового питания. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

4.Тема: Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Теория: Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.

5.Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория: Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования,

предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

6.Тема: Правила игры.

Теория: Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.

7.Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов обучения по модулю.

4.2.Модуль «Общефизическая и специальная физическая подготовка»

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии игры в футбол;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающихся 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:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- будут знать правила игры в футбол.

Учебно-тематический план модуля «Общездоровья и специальная физическая подготовка»

| № п/п | Тематика разделов и отдельных тем | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 8. | Строевые упражнения. | 4 | 1 | 3 |
| 9. | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами | 10 | 1 | 9 |
| 10. | Легкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 11. | Развитие скоростно-силовых качеств: развитие дистанционной скорости, развитие скорости переключения от одного действия к другому, развитие быстроты | 8 | 1 | 7 |
| 12. | Подвижные игры и эстафеты | 8 | - | 8 |
| 13. | Спортивные игры | 8 | 1 | 7 |
| 14. | Итоговое занятие | 2 | 2 | - |

| | | | |
|---------------|-----------|----------|-----------|
| Итого: | 50 | 7 | 43 |
|---------------|-----------|----------|-----------|

Содержание модуля «Общезначительная и специальная физическая подготовка»

1.Тема: Строевые упражнения.

Теория: строевые упражнения в системе общезначительной подготовки.

Практика:

- 1.Команды для управления строем.
2. Закрепление понятий о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
3. Повороты на месте, размыкание уступами.
4. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.
5. Перемена направления движения строя.
6. Обозначения шага на месте.
7. Переход с шага на бег и с бега на шаг.
8. Изменение скорости движения.
9. Повороты в движении.

2.Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Теория: Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Важность разминки перед тренировкой и игрой. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращение и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища.
Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упор лежа. Поочередное поднимание рук вверх.

Упор лежа. Одновременное поднимание рук и разноименной ноги назад.

Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги.

В висе на перекладине – подтягивание (различным хватом).

Упражнение для мышц ног

Приседания:

- по всей стопе, на носки;
- ноги шире плеч;
- выпрыгивание вверх из приседа;
- ходьба и бег с высоким подниманием коленей;
- прыжок в длину с места;
- многоскоки, тройные, пятерные;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки через скакалку на двух ногах.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание ног и нижней части туловища лежа на спине.

Наклон вперед в положении сидя с прямыми ногами.

Упражнения для развития силы.

Приседания с набивными мячами (вес 1-2кг).

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча на дальность.

Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

Упражнения для развития выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры с уменьшением по численности составов команд.

Игровые упражнения с мячом 3х3:3х2:4х2:3х1.

3.Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория:

Практика: Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

4.Тема: Развитие скоростно-силовых качеств: развитие дистанционной скорости, развитие скорости переключения от одного действия к другому, развитие быстроты.

Теория: Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

Практика: Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

5. Тема: Подвижные игры и эстафеты.

Практика:

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель.

3. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Тема: Спортивные игры.

Теория: спортивные игры в системе общефизической подготовки юных футболистов.

Практика: Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам).

7. Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов работы по модулю.

4.3.Модуль «Техническая и тактическая подготовка»

Цель: создание условий для формирования устойчивого интереса у обучающихся к физической культуре через углубленное занятие футболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- продолжать знакомство со спортивной игрой в футбол и повышать уровень технической и тактической подготовки юных спортсменов;

-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- будут знать правила игры в футбол.

Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка»

| № п/п | Тематика разделов и отдельных тем | Количество часов | | |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 7. | Вводное занятие. | 2 | 2 | - |
| 8. | Техническая подготовка. | 16 | 2 | 14 |

| | | | | |
|-----|---|-----------|----------|-----------|
| 9. | Тактическая подготовка. | 16 | 2 | 14 |
| 10. | Учебно-тренировочные и контрольные игры | 18 | - | 18 |
| 11. | Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 |
| 12. | Итоговое занятие. | 2 | 2 | - |
| | Итого: | 58 | 8 | 50 |

Содержание модуля «Техническая и тактическая подготовка»

5. Тема: Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

6. Техническая подготовка.

Теория: Техника передвижения

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Практика: Удары по мячу ногой

Удары правой и левой ногой различными способами.

Резаные удары. Удары на точность, силу, дальность.

Удары по мячу головой

Удары по мячу средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.

Удары по мячу головой в падении.

Остановки мяча

Остановка мяча изученными способами.

Остановка мяча грудью. Переводы мяча.

Ведение мяча

Ведение мяча различными способами, увеличивая скорость внешней частью стопы, внутренней частью стопы.

Вбрасывание мяча.

Обманные движения (финты)

Изучение финтов «уходом».

Отбор мяча

Отбор мяча изученными способами в выпаде, в подкате.

Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча на дальность и точность.

Техника игры вратаря

Ловля, отбивание, переводы мяча, без падения и в падении.

7.Тема: Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Зонная защита.

Тактические комбинации.

Тактические комбинации при стандартных положениях.

Практика: Тактика нападения

Индивидуальные действия

Упражнения для своевременного «открывания» для получения мяча.

Взаимодействия с партнером во время атаки. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: на ход; в ноги; коротких, средних, длинных, продольных, поперечных.

Командные действия

Взаимодействия с партнерами, а также внутри линий и между ними.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Умение «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Умение правильно выбирать позицию и страховки.

Командные действия

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения, с использованием зонной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

4.Тема: Учебно-тренировочные и контрольные игры.

Практика: практическая отработка упражнений, игры на поле.

5.Тема: Сдача контрольных нормативов.

Практика: практические задачи.

6.Тема: Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов по модулю и за учебный год, рекомендации обучающимся.

5.Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы может быть использовано:

1. Спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом.
2. Поле.
3. Спортивный инвентарь:
 - форма для занятий по футболу;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - насос ручной или ножной;
 - иглы для насоса;
 - стойки для обводки (8 шт.);
 - гимнастические скамейки (4 шт.);
 - мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
 - скакалки;
 - гимнастические обручи;
 - гимнастический мостик;
 - гимнастическая стенка;
 - маты гимнастические;
 - рулетка;
 - секундомер;
 - беговая дорожка
 - свисток.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

Методическое обеспечение программы

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;

- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
- наличие специальной литературы по футболу;
- диагностический инструментарий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|---|--|--|--|--|---|
| 1 | Вводное. Физическая культура и спорт в России. | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы, инструкции по ТБ, плакаты, видео-материалы | Вводный инструктаж, педагогическое наблюдение |
| 2 | Развитие футбола в России и за рубежом. | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. | Педагогическое наблюдение Тестирование. |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. | Педагогическое наблюдение Тестирование |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила | Педагогическое наблюдение Тестирование |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| | массаж. | | тренировки, наглядный показ педагогом. | спортивного массажа. | |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция. | Прием контрольных упражнений Прием специальных контрольных упражнений зачет, тестирование, учебная игра, протоколы соревнований |
| 7 | Техническая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, самоанализ, протоколы соревнований |
| 8 | Тактическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, самоанализ, протоколы соревнований |
| 9 | Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно- групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Тестирование, самоанализ, |
| 10 | Основы методики обучения и тренировки | Групповая, подгрупповая, коллективно- групповая | Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, протоколы соревнований |
| 11 | Итоговое занятие. | Групповая, подгрупповая, коллективно- групповая | Словесный, объяснение, беседа, | Дидактические карточки, справочные материалы, картинки, плакаты, видео- материалы | Тестирование, открытое занятие для родителей, |

Список литературы

Для педагога

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: советский спорт, 2010
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS, 2004
4. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС, 2000
6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.: Олимпия,2007
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек,2007
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010
9. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010

Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС,1999

Список литературы для учащихся:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание – М. ФиС, 2000
3. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
4. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
5. Литвтнов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М., Просвещение, 2007
6. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А -М.: Просвещение, 2004

Интернет ресурсы:

1. <http://pro100video.com> Упражнения с мячом, 4 видеоурока.
2. <http://www.football-abc.com/> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. yafutbolist.ru 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и

спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.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, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. 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 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. 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 градусов). 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): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением 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 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей,

пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

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», « подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки 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. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико_тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

4. Упражнения для 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 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом 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 с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. 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.

Изучение техники и тактики игры.

Тактика игры.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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 катящего 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 с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. 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 нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа

остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу

различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и

после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению

опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методическое обеспечение программы

Плакаты, таблицы:

1. «Строение человека (мышцы)»
2. «Нормативы выполнения различных упражнений (по возрастам)»

Методические разработки:

1. Комплекс упражнений на развитие рук.
2. Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
3. Комплекс упражнений на развитие туловища.
4. Комплекс упражнений на развитие ног.
5. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции.
6. Комплекс упражнений с набивными мячами.
7. Игры с мячом.
8. Игры бегом.
9. Игры прыжками.
10. Игры на метание.
11. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Бегуны», «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Живая цель», «Салки мячом»,
12. Комплекс упражнений на совершенствование тактических взаимодействий.
13. Комплекс упражнений на передачу мяча в движении в парах и тройках.

Презентации:

1. «Футбол в России и за рубежом».
2. «Строение и функции организма человека».
3. «Причины травматизма их профилактика».
4. «Утренняя зарядка разминка перед игрой».
5. «Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом»

Видеофильмы:

1. Видеозаписи различных футбольных матчей

