

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Медведовский центр помощи детям, оставшимся
без попечения родителей, имени Героя труда Кубани А.Г. Цебулевской»

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГКУ СО КК
«Медведовский ЦПД имени Героя
труда Кубани А.Г. Цебулевской»
И.Н. Демченко
«20» декабря 2023 г.

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 2 года
Объем программы:

Составитель программы:
руководитель физического
воспитания
Картоев Д.Т.

ст. Медведовская
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Футбол – одна из старейших игр, возникшая в Средние века. Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Родиной футбола считается Англия (вторая половина 19 столетия), в настоящее время он получил невероятное развитие в других странах и континентах. Чемпионаты мира, Европы, Азии, Америки и Африки для национальных сборных, молодежных и юношеских сборных, многочисленные чемпионаты, первенства и кубки клубных команд собирают многомиллионную зрительскую аудиторию во всех уголках земного шара. Подлинно народной эта игра является и в России, в которой ей занимаются около 4 миллионов человек.

Современный футбол представляет собой яркое спортивное зрелище, в котором органично сочетается высокое исполнительское мастерство футболистов с бескомпромиссной борьбой игроков на каждом участке поля. Футбол – это страстное противоборство двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил один из лучших футболистов современности бразилец Пеле, «футбол – это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой».

В нашей стране в настоящее время для решения насущных задач возрождения массового физкультурного движения, футбол является действенным средством привлечения всех слоев населения к регулярным занятиям спортом. У футбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм всестороннее влияние, повышает общий уровень двигательной активности, совершенствует функциональную деятельность организма, обеспечивает правильное физическое развитие. Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Современный футбол - это игра, требующая высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» модифицирована и разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

(Спортивные кружки и секции под редакцией С.М. Зверева).

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

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно – методических документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022г. №678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Медведовский ЦПД имени Героя труда Кубани А.Г. Цебулевской» от 06.11.2015 №07279;

Устав ГКУ СО КК «Медведовский ЦПД имени Героя труда Кубани А.Г. Цебулевской».

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности обучающихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий футболом. Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность. Впервые в данном учреждении дополнительного образования реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для воспитанников детского дома.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля воспитанников детского дома, она направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Актуальность программы «Футбол» диктуется социальным заказом, так как у воспитанников детского дома существуют проблемы в физическом, психологическом развитии, ограничен круг общения с взрослыми представителями мужского пола, отсутствует отцовское наставничество.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) в типовой программе: личностная ориентация образования; профильность; практическая направленность; мобильность; реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся, формирование индивидуального стиля здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, воспитанники детского дома испытывают ситуацию успеха, получают развитие эмоциональной сферы личности, формирование воли, умения управлять собой, адекватно реагировать на педагогическое воздействие.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: адаптированность к условиям детского дома, опора на положительные качества детей-сирот, вера в их физические и творческие возможности, основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 18 лет, оставшихся без попечения родителей и проживающих в центре помощи детям. Группы формируются по возрастам: средний (11-14 лет) и старший (15-18 лет) возраст. Количество обучающихся в группах составляет 8 – 12 человек. Обучающиеся принимаются в объединение «Футбол» на основании заявлений. Характеристика психолого-возрастных особенностей обучающихся по программе «Футбол»: Дети младшего школьного возраста отличаются незначительной выносливостью. В 13—15 лет - этот период развития детей характеризуется некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно легкой ранимостью организма. В этом возрасте происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности, появлении новых черт характера. Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики игры в футбол, поскольку сознание игра-

ющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач. В возрасте 15-18 лет завершается физическое, в том числе половое, созревание организма. В психологическом плане главной особенностью данного возраста является вступление в самостоятельную жизнь, когда происходит выбор профессии, резко меняется социальная позиция. Преобладает произвольное внимание. Юноша владеет приемами переключения внимания, умением самостоятельно и правильно организовать свое внимание. Развитие внимания способствует формированию наблюдательности, которая становится целенаправленной и устойчивой. Юность характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, реактивностью. Способы выражения эмоций становятся более гибкими и разнообразными, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций. В юности заканчивается формирование механизмов внутреннего эмоционального торможения и способности избирательно реагировать на внешние воздействия.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» педагогом дополнительного образования учитываются вышеперечисленные возрастные и психологические особенности подростков. Группы комплектуются по возрастному принципу.

Сроки реализации программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется на базовом уровне. Продолжительность обучения на 1 году составляет 144 часа, на втором году обучения 144 часа.

Формы и режим занятий: занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» проходят на первом году обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа без перерыва, на втором году обучения проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа без перерыва. Согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к обустройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» продолжительность одного занятия в объединениях физкультурно-спортивной направленности может составлять 1 час 30 минут, обязательный перерыв между занятиями 10 – 15 минут. Формы организации занятий футболом: групповая, командная, в парах. Формы проведения занятий: занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования воспитанников детского дома. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель первого года обучения: содействие укреплению здоровья обучающихся, в овладении техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре футбол; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с развитием быстроты, ловкости и координации движений; развивать устойчивый интерес к занятиям футболом.

Цель второго года обучения: создание условий для развития у обучающихся потребности к систематическим занятиям физической культурой и футболом, создание условий для физкультурно-спортивного творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Задачи программы первого года обучения:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной спортивной игре, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- обучение технике передачи, остановки, жонглирования, ударов по мячу в движении;
- знакомство с правилами поведения спортсменов в обществе, быту и команде;
- обучение технике передачи внешней стороной стопы, скрытых передач, удара по воротам;
- обучение тактике игры на поле, соревновании;
- обучение тактическим упражнениям («квадрат», «игра с нейтральным», «игра с двумя мячами» и. т. д.;
- формирование практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола;
- развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы. К развивающим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями), гибкость.

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни;
- воспитание, сознательной дисциплины, прилежания, трудолюбия, воли, коллективизма;
- воспитание командного спортивного интереса;
- содействие формированию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Методы организации учебного занятия:

- словесные (беседы, устное изложение теории, анализ выполненных упражнений);
- практические (тренировки, упражнения с мячом, способы выполнения упражнений на задание, получение мяча, ловля, ведение, игра на воротах);
- наглядные (показ, исполнение педагогом; показ исполнения отдельным (лучшим) из воспитанников; наблюдение; работа по образцу).

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Футбол»
1 год обучения

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Начальная диагностика.	2	2	-
2.	Развитие футбола в городе, на Кубани, России, мире.	2	2	-
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	4	-
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	4	4	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15
6.	Специальная физическая подготовка.	16	-	16
7.	Техническая Подготовка.	18	-	18
8.	Тактическая подготовка.	5	-	5
9.	Учебные и тренировочные игры.	4	-	4
10.	Выполнение контрольных Упражнений.	2	-	2
	ВСЕГО	72	12	60

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Футбол»
2 год обучения

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Начальная диагностика.	2	2	-
2.	Развитие футбола в городе, на Кубани, России, мире.	2	2	-
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	4	-
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	2	2	-
5.	Общая физическая подготовка.	16	-	16
6.	Специальная физическая подготовка.	16	-	16
7.	Техническая подготовка.	18	-	18
8.	Тактическая подготовка.	5	-	5

9.	Учебные и тренировочные игры.	5	-	5
10.	Выполнение контрольных Упражнений.	2	-	2
	ВСЕГО	72	10	62

1.4. Содержание программы

Первый год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения учащихся на занятиях по футболу. Одежда и обувь для занятий. Начальная диагностика.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория: Спортивные достижения российских спортсменов. Федерация футбола в России. Обзор соревнований по футболу: первенство на кубок РФ среди команд мастеров, первенство РФ среди юношей. Международные соревнования с участием российских команд.

3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Основные сведения о строении и функциях организма человека. Спортивный массаж: общее понятие, основные приемы массажа до, во время и после тренировки и соревнований, противопоказания к массажу.

Причины травм на занятиях, их предупреждение. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Меры предупреждения переутомления. Оказание первой медицинской помощи. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения спортивных результатов. Общее понятие о гигиене; личная гигиена, полости рта, сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Питание: рацион спортсмена, понятие о калорийности и усвояемости пищи. Влияние наркотиков, алкоголя и курения на здоровье и работоспособность юных футболистов.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория: Изучение правил игры в футбол. Обязанности судей. Замечание, предупреждение, удаление игроков с поля.

5. Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения: построение в шеренги, колонны, повороты на месте, размыкание строя. Строевые упражнения: перестроения, перемена направления движения строя, переход с шага на бег и обратно, повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи. Общеразвивающие упражнения: упражнения для туловища в различных исходных положениях. Общеразвивающие упражнения: упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, приседания и др.

Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления).

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Акробатические упражнения: соединение нескольких кувырков, перекувырки и перевороты.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 м.

Легкоатлетические упражнения: бег на 60 м на скорость.

Легкоатлетические упражнения: кросс на 1000 м.

Легкоатлетические упражнения: медленный бег до 25 минут.

Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места и с разбега.

6. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития быстроты: бег из различных стартовых положений.

Упражнения для развития быстроты: ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом.

Упражнения для развития быстроты: бег прыжками, с изменением направления.

Упражнения для развития быстроты: бег с быстрым изменением способа передвижения.

Упражнения для развития быстроты: обводка препятствий на скорость.

Упражнения для развития быстроты: стартовые рывки с мячом с последующим ударом по воротам.

Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития быстроты для вратарей: из «стойки вратаря» рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча.

Упражнения для развития быстроты для вратарей: из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития быстроты для вратарей: упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам, в ловле малого (теннисного) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки и прыжки после приседа без отягощений, прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: беговые и прыжковые упражнения, эстафеты, подвижные игры: «Волк во рву», «Челнок», «Прыжковая эстафета» и др.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание футбольного мяча на дальность, удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для вратарей: упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором, попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах из упора стоя у стены, в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для вратарей: многократное повторение упражнений в ловле и бросках мяча, серии прыжков

Упражнение в «стойке вратаря» толчком с двух ног в стороны, то же приставным шагом.

7. Техническая подготовка.

Практика:

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, перекрестным и приставным шагом, с изменением направления, скорости.

Техника передвижения: прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-влево и др.; для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу ногой: удары по прыгающему и летящему мячу ногой.

Удары по мячу ногой: выполнение ударов после остановки, рывков, ведения обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность.

Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке.

Удары по мячу головой: удары с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары по мячу головой: удары на точность.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, бедром, грудью летящего навстречу мяча.

Остановка мяча: с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъема, ведение правой и левой ногой.

Ведение мяча: меняя направление движения, между стоек и движущихся соперников.

Ведение мяча: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.

Обманные движения (финты) на месте.

Обманные движения (финты) при ведении мяча.

Обманные движения (финты) в единоборстве.

Отбор мяча в подкате.

Вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря.

8. Тактическая подготовка.

Практика:

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле, умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперников, выбор момента и способа передвижения на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу, применение необходимого способа остановок.

Индивидуальные действия с мячом: определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, применение разных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков, умение точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар.

Групповые взаимодействия: выполнение короткой или средней передачи, низом или верхом, комбинация «игра на стенку».

Групповые взаимодействия: выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывания мяча.

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению мяча («закрывание»), выбор момента и способа действия для перехвата мяча; осуществлять отбор мяча изученным способом,

Групповые действия: противодействовать комбинации «стенка», взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, уметь разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч после ловли открывшемуся партнеру.

Тактика вратаря: занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

9. Учебные и тренировочные игры

Теория: Просмотр футбольного матча и разбор игры.

Практика: Двухсторонняя игра.

10. Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Выполнение контрольных упражнений.

Практика: Выполнение контрольных упражнений I, 2, 3. Выполнение контрольных упражнений 4, 5, 6, 7.

Содержание программы Второй год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения учащихся на занятиях по футболу. Одежда и обувь для занятий. Начальная диагностика.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория: Спортивные достижения российских спортсменов. Федерация футбола в России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок РФ среди команд мастеров, первенство РФ среди юношей. Международные соревнования с участием российских команд.

3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Основные сведения о строении и функциях организма человека. Спортивный массаж: общее понятие, основные приемы массажа до, во время и после тренировки и соревнований, противопоказания к массажу. Причины травм на занятиях, их предупреждение. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Меры предупреждения переутомления.

Оказание первой медицинской помощи.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Общее понятие о гигиене; личная гигиена, полости рта, сна.

4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория: Изучение правил игры в футбол. Изучение правил игры в футбол. Обязанности судей.

5. Общая физическая подготовка.

Практика: Строевые упражнения: построение в шеренги, колонны, повороты на месте, размыкание строя.

Строевые упражнения: перестроения, перемена направления движения строя, переход с шага на бег и обратно, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса. общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для туловища в различных исходных положениях.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения для ног. общеразвивающие упражнения: упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, приседания и др.).

Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления).

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

6. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты: бег из различных стартовых положений.

Упражнения для развития быстроты: ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом.

Упражнения для развития быстроты: бег прыжками, с изменением направления.

Упражнения для развития быстроты: бег с быстрым изменением способа передвижения. Упражнения для развития быстроты: обводка препятствий на скорость.

Упражнения для развития быстроты: стартовые рывки с мячом с последующим ударом по воротам.

Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития быстроты для вратарей: из «стойки вратаря» рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча.

Упражнения для развития быстроты для вратарей: из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения для развития быстроты для вратарей: упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам, в ловле малого (теннисного) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки и прыжки после приседа без отягощений, прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: беговые и прыжковые упражнения, эстафеты, подвижные игры: «Волк во рву», «Челнок», «Прыжковая эстафета» и др.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание футбольного мяча на дальность, удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота,

удары на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для вратарей: упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором, попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах из упора стоя у стены, в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для вратарей: многократное повторение упражнений в ловле и бросках мяча, серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком с двух ног в стороны, то же приставным шагом.

Упражнение для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, то же с ведением мяча, переменный бег.

7. Техническая подготовка.

Практика: Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, перекрестным и приставным шагом, с изменением направления, скорости.

Техника передвижения: прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-влево и др.; для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу ногой: удары по прыгающему и летящему мячу ногой. Удары по мячу ногой: выполнение ударов после остановки, рывков, ведения обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность.

Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке. Удары по мячу головой: удары с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары по мячу головой: удары на точность.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка мяча: внутренней стороной стопы, бедром, грудью летящего навстречу мяча.

Остановка мяча: с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъема, ведение правой и левой ногой.

Ведение мяча: меняя направление движения, между стоек и движущихся соперников.

Ведение мяча: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.

Обманные движения (финты) на месте.

Обманные движения (финты) при ведении мяча.

Отбор мяча в подкате. Отбор в подкате с выбиванием мяча ногой.

Отбор в подкате с остановкой мяча ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: передвижение в воротах, ловля летящего навстречу мяча, катящегося мяча, быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Техника игры вратаря: отбивание мяча без прыжка и в прыжке, выбивание мяча ногой

на точность.

8.Тактическая подготовка.

Практика: Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле, умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперников, выбор момента и способа передвижения на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу, применение необходимого способа остановок.

Индивидуальные действия с мячом: определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, применение разных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков, умение точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар.

Групповые взаимодействия: выполнение короткой или средней передачи, низом или верхом, комбинация «игра на стенку».

Групповые взаимодействия: выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывания мяча.

Тактика защиты.

9. Учебные и тренировочные игры

Теория: Просмотр футбольного матча и разбор игры.

Практика: Двухсторонняя игра.

Соревнования между детскими объединениями.

10. Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Выполнение контрольных упражнений.

Практика: Выполнение контрольных упражнений 1, 2, 3.

1.5. Планируемые результаты

В результате усвоения данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» обучающимися должны быть получены следующие результаты:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих юному футболисту понимать ситуацию, достигать результатов в данной спортивной деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки футбольной деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной спортивной деятельности).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством занятий футболом;

- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е. обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и футбола в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по тактике игры в футбол).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на занятии по футболу;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по футболу;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия футболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,

составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по футболу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленностью обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью в футболе;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать свой режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по футболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся

в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по футболу, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из футбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по футболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по футболу.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития футбола в олимпийском движении, его положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития футбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте футбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по футболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по футболу.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по футболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по футболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о футболе, грамотно пользоваться спортивной терминологией;
- способность формулировать цели и задачи занятий, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по футболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по футболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать и уметь:

1 год обучения

ЗНАТЬ: - историю футбола;	УМЕТЬ:
-------------------------------------	---------------

- основы здорового образа жизни; - технику передачи мяча; - технику остановки и жонглирования; - подвижные игры с мячом; - что такое игровое мышление; - правила поведения в игре (взаимовыручка, неуступчивость, радость успеха); - упражнения для развития ловкости.	- применять на практике знания о здоровом образе жизни; - использовать на практике технику передачи мяча; - использовать технику остановки и жонглирования; - используют игровое мышление во время игры; - использовать в игре взаимовыручку и неуступчивость; - выполнять упражнения для развития ловкости
--	--

К концу второго обучения учащиеся будут знать и уметь:

2 год обучения

ЗНАТЬ: - технику передачи, остановки, жонглирования, ударов по мячу в движении; - правила поведения спортсменов в обществе, быту и команде; - технику передачи внешней стороной стопы, скрытых передач, удара по воротам; - тактику игры на поле, соревновании; - тактические упражнения («квадрат», «игра с нейтральным», «игра с двумя мячами» и. т. д.)	УМЕТЬ: - применять на практике технику передачи, остановки, жонглирования, ударов по мячу в движении; - применять на практике правила поведения спортсменов в обществе, быту и команде; - применять на практике технику передачи внешней стороной стопы, скрытых передач, удара по воротам; - применять на практике тактику игры на поле, соревновании. - применять на практике тактические упражнения («квадрат», «игра с нейтральным», «игра с двумя мячами» и. т. д.);
---	--

Методы отслеживания результативности:

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический анализ результатов сдачи контрольных нормативов, участия обучающихся в соревнованиях.

Указанные способы отслеживания результативности используются, как средство начальной или входной диагностики, которая проводится с целью определения уровня развития обучающихся; текущей диагностики с целью определения степени усвоения учебного материала при занятиях футболом; промежуточной диагностики с целью определения результатов обучения по окончании каждого полугодия; итоговой диагностики с целью определения уровня развития учащихся на конец учебного года.

Для отслеживания результативности и выполнение программного материала используются контрольные нормативы и различные формы и виды контроля проверки знаний пройденного материала.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Первый год обучения

№	Дата проведения		Название тем	Кол-во часов	
	По плану	По факту		теория	практика
Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Начальная диагностика.					
1	17.12.2023		Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	-
2	17.12.2023		Формирование опорно-двигательного аппарата. Упражнения для овладения полным дыханием.	1	-
Развитие футбола в городе, на Кубани, России, мире.					
3	24.12.2023		Спортивные достижения российских спортсменов. Обзор соревнований по футболу.	1	
4	24.12.2023		Международные соревнования с участием российских команд.	1	
Врачебный контроль и самоконтроль.					
5	31.12.2023		Основные сведения о строении и функциях организма человека. Спортивный массаж.	1	
6	31.12.2023		Причины травм, их предупреждение.	1	
7	07.01.2024		Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и спорта.	1	
8	07.01.2024		Питание. Влияние вредных привычек.	1	
Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.					
9	14.01.2024		Изучение правил игры в футбол.	1	
10	14.01.2024		Изучение правил игры в футбол.	1	
11	21.01.2024		Обязанности судей.	1	
12	21.01.2024		Замечание, предупреждение, удаление игроков с поля.	1	
Общая и специальная физическая подготовка.					

13	28.01.2024		Строевые упражнения: построение в шеренги, колонны, повороты на месте, размыкание строя.		1
14	28.01.2024		Строевые упражнения: пере-строения, перемена направления движения строя, переход с шага на бег и обратно, повороты в движении.		1
15	04.02.2024		Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса.		1
16	04.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи.		1
17	11.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения для туловища в различных исходных положениях.		1
18	11.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения для ног.		1
19	18.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, приседания и др.)		1
20	18.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления).		1
21	25.02.2024		Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.		1
22	25.02.2024		Акробатические упражнения: соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.		1
23	03.03.2024		Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 м.		1
24	03.03.2024		Легкоатлетические упражнения: бег на 60 м на скорость.		1
25	10.03.2024		Легкоатлетические упражнения: кросс на 1000 м.		1
26	10.03.2024		Легкоатлетические упражнения: медленный бег до 25 минут.		1

27	17.03.2024		Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места и с разбега.		1
Специальная физическая подготовка.					
28	17.03.2024		Упражнения для развития быстроты: бег из различных стартовых положений.		1
29	24.03.2024		Упражнения для развития быстроты: ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом.		1
30	24.03.2024		Упражнения для развития быстроты: бег прыжками, с изменением направления.		1
31	31.03.2024		Упражнения для развития быстроты: бег с быстрым изменением способа передвижения.		1
32	31.03.2024		Упражнения для развития быстроты: обводка препятствий на скорость.		1
33	07.04.2024		Упражнения для развития быстроты: стартовые рывки с мячом с последующим ударом по воротам.		1
34	07.04.2024		Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».		1
35	14.04.2024		Упражнения для развития быстроты для вратарей.		1
36	14.04.2024		Упражнения для развития быстроты для вратарей.		1
37	21.04.2024		Упражнения для развития быстроты для вратарей.		1
38	21.04.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		1
39	28.04.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		1
40	28.04.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		1
41	05.05.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		1
42	05.05.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для вратарей.		1

43	12.05.2024		Упражнение для развития специальной выносливости.		1
Техническая подготовка.					
44	12.05.2024		Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, перекрестным и приставным шагом, с изменением направления, скорости.		1
45	19.05.2024		Техника передвижения: прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-влево и др.; для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».		1
46	19.05.2024		Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.		1
47	26.05.2024		Удары по мячу ногой: удары по прыгающему и летящему мячу ногой.		1
48	26.05.2024		Удары по мячу ногой: выполнение ударов после остановки, рывков, ведения обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.		1
49	02.06.2024		Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке.		1
50	02.06.2024		Удары по мячу головой: удары с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.		1
51	09.06.2024		Удары по мячу головой: удары на точность.		1
52	09.06.2024		Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка мяча: внутренней стороной стопы, бедром, грудью летящего навстречу мяча.		1
53	16.06.2024		Остановка мяча: с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.		1
54	16.06.2024		Ведение мяча: ведение внутренней		1

			и внешней частью подъема, ведение правой и левой ногой.		
55	23.06.2024		Ведение мяча: меняя направление движения, между стоек и движущихся соперников.		1
56	23.06.2024		Ведение мяча: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.		1
57	30.06.2024		Обманные движения (финты) на месте.		1
58	30.06.2024		Обманные движения (финты) в единоборстве.		1
59	07.07.2024		Отбор мяча в подкате.		1
60	07.07.2024		Вбрасывание мяча.		1
61	14.07.2024		Техника игры вратаря.		1
Тактическая подготовка.					
62	14.07.2024		Индивидуальные действия без мяча.		1
63	21.07.2024		Индивидуальные действия с мячом.		1
64	21.07.2024		Групповые взаимодействия.		1
65	28.07.2024		Индивидуальные и групповые действия.		1
66	28.07.2024		Тактика вратаря.		1
Учебные и тренировочные игры.					
67	04.08.2024		Двухсторонняя игра.		1
68	04.08.2024		Двухсторонняя игра.		1
69	11.08.2024		Двухсторонняя игра.		1
70	11.08.2024		Двухсторонняя игра.		1
Выполнение контрольных упражнений.					
71	18.08.2024		Выполнение контрольных упражнений I, 2, 3.		1
72	18.08.2024		Выполнение контрольных упражнений 4, 5, 6, 7		1

Второй год обучения

№	Дата проведения		Название тем	Кол-во часов	
				теория	практика
	По плану	По факту			
Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Начальная диагностика.					
1	17.12.2023		Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	-
2	17.12.2023		Формирование опорно-двигательного аппарата. Упражнения для овладения полным дыханием.	1	-
Развитие футбола в городе, на Кубани, России, мире.					
3	24.12.2024		Спортивные достижения российских спортсменов. Обзор соревнований по футболу.	1	
4	24.12.2024		Международные соревнования с участием российских команд.	1	
Врачебный контроль и самоконтроль.					
5	31.12.2023		Основные сведения о строении и функциях организма человека. Спортивный массаж.	1	
6	31.12.2023		Причины травм, их предупреждение.	1	
7	07.01.2024		Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и спорта.	1	
8	07.01.2024		Значение систематических занятий физическими упражнениями.	1	
Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.					
9	14.01.2024		Изучение правил игры в футбол.	1	
10	14.01.2024		Изучение правил игры в футбол. Обязанности судей.	1	
Общая физическая подготовка.					
11	21.01.2024		Строевые упражнения: построение в шеренги, колонны, повороты на месте, размыкание строя.		1
12	21.01.2024		Строевые упражнения: перестроения, перемена направления		1

			движения строя, переход с шага на бег и обратно, повороты в движении.		
13	28.01.2024		Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса.		1
14	28.01.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи.		1
15	04.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения для туловища в различных исходных положениях.		1
16	04.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения для ног.		1
17	11.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения для ног.		1
18	11.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения для ног.		1
19	18.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, приседания и др.)		1
20	18.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, приседания и др.)		1
21	25.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления).		1
22	25.02.2024		Общеразвивающие упражнения: упражнения с сопротивлением (элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления).		1
23	03.03.2024		Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.		1
24	03.03.2024		Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.		1
25	10.03.2024		Акробатические упражнения: соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.		1

26	10.03.2024		Акробатические упражнения: соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.	1	
Специальная физическая подготовка.					17.03
27	17.03.2024		Упражнения для развития быстроты: бег из различных стартовых положений.	1	
28	17.03.2024		Упражнения для развития быстроты: ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом.	1	
29	24.03.2024		Упражнения для развития быстроты: бег прыжками, с изменением направления.	1	
30	24.03.2024		Упражнения для развития быстроты: бег с быстрым изменением способа передвижения.	1	
31	31.03.2024		Упражнения для развития быстроты: бег с быстрым изменением способа передвижения.	1	
32	31.03.2024		Упражнения для развития быстроты: обводка препятствий на скорость.	1	
33	07.04.2024		Упражнения для развития быстроты: стартовые рывки с мячом с последующим ударом по воротам.	1	
34	07.04.2024		Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».	1	
35	14.04.2024		Упражнения для развития быстроты для вратарей.	1	
36	14.04.2024		Упражнения для развития быстроты для вратарей.	1	
37	21.04.2024		Упражнения для развития быстроты для вратарей.	1	
38	21.04.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
39	28.04.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
40	28.04.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
41	05.05.2024		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	

42	05.05.2024		Упражнение для развития специальной выносливости.		1
Техническая подготовка.					12.05
43	12.05.2024		Техника передвижения		1
44	12.05.2024		Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, перекрестным и приставным шагом, с изменением направления, скорости.		1
45	19.05.2024		Техника передвижения: прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-влево и др.; для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».		1
46	19.05.2024		Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.		1
47	26.05.2024		Удары по мячу ногой: удары по прыгающему и летящему мячу ногой.		1
48	26.05.2024		Удары по мячу ногой: выполнение ударов после остановки, рывков, ведения обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.		1
49	02.06.2024		Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке.		1
50	02.06.2024		Удары по мячу головой: удары с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.		1
51	09.06.2024		Удары по мячу головой: удары на точность.		1
52	09.06.2024		Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.		1
53	16.06.2024		Остановка мяча: с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.		1
54	16.06.2024		Ведение мяча: ведение внутренней		1

			и внешней частью подъема, ведение правой и левой ногой.		
55	23.06.2024		Ведение мяча: меняя направление движения, между стоек и движущихся соперников.		1
56	23.06.2024		Ведение мяча: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.		1
57	30.06.2024		Обманные движения (финты) на месте.		1
58	30.06.2024		Обманные движения (финты) в единоборстве.		1
59	07.07.2024		Отбор мяча в подкате.		1
60	07.07.2024		Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.		1
Тактическая подготовка.					
61	14.07.2024		Индивидуальные действия без мяча.		1
62	14.07.2024		Индивидуальные действия с мячом.		1
63	21.07.2024		Групповые взаимодействия.		1
64	21.07.2024		Индивидуальные и групповые действия.		1
65	28.07.2024		Тактика защиты.		1
Учебные и тренировочные игры.					
66	28.07.2024		Двухсторонняя игра. Соревнования между детскими объединениями.		1
67	04.08.2024		Двухсторонняя игра. Соревнования между детскими объединениями.		1
68	04.08.2024		Двухсторонняя игра. Соревнования между детскими объединениями.		1
69	11.08.2024		Двухсторонняя игра. Соревнования между детскими объединениями.		1
70	11.08.2024		Двухсторонняя игра. Соревнования между детскими объединениями.		1
Выполнение контрольных упражнений.					
71	18.08.2024		Выполнение контрольных упражнений I, 2, 3.		1
72	18.08.2024		Выполнение контрольных упражнений 1, 2, 3.		1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы необходимы следующие материальные средства и оборудование:

- учебный класс;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- раздевалки;
- душевые комнаты;
- классная доска;
- столы и стулья для обучающихся и педагога;
- набор футбольных мячей;
- секундомер;
- свисток;
- спортивная форма – футбольная;
- методическая литература;
- видеоматериалы о футболе;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
 - гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- канат.

2.3. Формы и виды контроля

(первый год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол»)

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Методы и способы контроля	Сроки контроля
Вводный	Техника безопасности. Общая физическая подготовка.	Соревнования	Беседа, игра	Сентябрь
Текущий	Освоение учебного материала.			
	Тема № 1	Викторина	Беседа	Сентябрь

	«Развитие футбола в России и за рубежом».			
	Тема № 2 «Врачебный контроль и самоконтроль»	Защита сообщений.	Анализ сообщений	Октябрь
	Тема № 3 «Правила игры, организация соревнований по футболу».	Вопросник по блоку	Опрос	Ноябрь
	Тема № 4 «Общая физическая подготовка».	Выполнение нормативов	Упражнения, игра	Январь
	Тема № 5 «Специальная Физическая подготовка».	Выполнение нормативов	Упражнения, игра	Март
	Тема № 6 «Техническая подготовка».	Зачет	Упражнения, игра	Апрель
	Тема № 7 «Тактическая Подготовка».	Зачетная игра	Анализ игры, Упражнения.	Май
Итоговый	Контроль поставленных в начале учебного года задач. Тема № 8 «Учебные и тренировочные Игры.	Соревнования	Наблюдение, анализ игры.	Май
	Тема № 9 «Выполнение контрольных упражнений».	Контрольные упражнения	Упражнения	Май

Второй год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол»

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Методы и способы контроля	Сроки контроля
Вводный	Техника безопасности. Общая физическая подготовка.	Соревнования	Беседа, игра	Сентябрь

Теку- щий	Освоение учебного материала.			
	Тема № 1 «Развитие футбола в России и за рубежом».	Викторина	Беседа	Сентябрь
	Тема № 2 «Врачебный контроль и самоконтроль».	Защита сообщений.	Анализ сообщений	Октябрь
	Тема № 3 «Правила игры, организация соревнований по футболу».	Вопросник по блоку	Опрос	Ноябрь
	Тема № 4 «Общая физическая подготовка».	Выполнение нормативов	Упражнения, игра	Январь
	Тема № 5 «Специальная Физическая подготовка».	Выполнение нормативов	Упражнения, игра	Март
	Тема № 6 «Техническая подготовка».	Зачет	Упражнения, игра	Апрель
	Тема № 7 «Тактическая Подготовка».	Зачетная игра	Анализ игры, Упражнения.	Май
Итого- вый	Контроль поставленных в начале учебного года задач. Тема № 8 «Учебные и тренировочные игры».	Соревнования	Наблюдение, анализ игры.	Май
	Тема № 9 «Выполнение контрольных упражнений».	Контрольные упражнения	Упражнения	Май

Формы подведения итогов по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по футболу:

1. Открытые занятия.
2. Итоговые занятия.
3. Контрольные нормативы.
4. Участие в играх, соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Предусмотрены оценочные материалы в приложении 2 – 6.

2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Занятия в объединении «Футбол» предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности обучающихся. В освоении учащимися систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место отводится словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема педагогом дополнительного образования или хорошо подготовленным учащимся, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов). Развитие физических качеств осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у детей важнейших физических качеств педагог дополнительного образования использует методы, типичные для большинства спортивных игр.

А именно: *равномерный*, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости; *переменный*, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол; *повторный* метод – разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скорости выносливости; *интегральный*, представляющей собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму юных футболистов восстанавливаться. Метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать аэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает детей к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки служит игра, построенная по этому принципу; метод *максимальной интенсивности* – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития максимальной силы и способности к работе с большой мощностью. Этот метод может быть использован практически только на последнем этапе, так как рассчитан на хорошо подготовленных учащихся. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества; *сопряженный* метод особенно важен в работе, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием

нием технико-тактических действий. Таким образом, у учащихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению на занятии сопряженного метода навыки юных футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов; *круговой* метод – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития одновременно несколько физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Он, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к самой игре. Достоинством такого метода является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности.

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, нужно иметь ввиду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому, наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы должны быть между сериями достаточными для отдыха. Такие интервалы рекомендуется использовать или для повторного показа изучаемого материала, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью *целостного, расчлененного, соревновательного и игрового* методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий. Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе с обучающимися, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются в тех же условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении обучения игре в футбол были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов. В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представления об изучаемом двигательном действии;
- первичное освоение в облегченных, то есть не в игровых условиях;

- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организованной игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

Методы воспитания морально-волевых качеств представляют собой особую группу, которая приобретает в работе особое значение. С помощью этих методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности, ее нравственных позиций и мировоззрения. В обучении игре в футбол педагогом дополнительного образования используются такие традиционные методы, как *убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности*, а также метод *ситуационной тренировки*. При использовании последнего на занятиях создается ситуация, аналогичная той, при которой происходят соревнования по футболу. С помощью этого метода добиваются адаптации обучающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения.

В процессе занятий педагог дополнительного образования систематически осуществляет педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет педагогу оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии осуществляется педагогический контроль за переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления. Например, только по цвету лица, мимике, дыханию и т.д. можно сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в занятия. Метод опроса дает педагогу дополнительного образования, ведущему занятия по футболу, хорошую возможность получить информацию непосредственно от самих учащихся - до, во время и после занятий: о самочувствии (боли в мышцах; в области сердца; в правом подреберье, особенно при беге; головные боли, головокружение и прочее), о настроении (желание и нежелание заниматься). ЧСС является важным объективным показателем влияния занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему обучающихся. Следует иметь в виду, что ЧСС зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и может заметно отличаться от средних данных. У тех учащихся, кто систематически занимается физическими упражнениями, сердце работает более экономно. Потому ЧСС у таких учащихся в состоянии покоя значительно ниже, чем у школьников, пренебрегающих физической культурой и спортом, приводятся средние данные ЧСС в покое у школьников, на которые рекомендуется ориентироваться на занятиях по футболу (Приложение № 3).

Измерение ЧСС рекомендуется проводить у занимающихся футболом во время занятия и после него. Это дает возможность оценить реакцию организма того или иного обучающегося на выполняемые физические упражнения. Так,

при легкой физической нагрузке ЧСС у занимающихся достигает обычно 100—120 уд./мин, при средней нагрузке 130—150 уд./мин, а при большой нагрузке — свыше 150 уд./мин.

Важнейшим методом педагогического контроля является тестирование (Приложение № 1). С помощью этого метода, то есть по результатам его выполнения можно объективно определить уровень общей и специальной подготовленности учащихся. Тестирование обучающихся игре в футбол рекомендуется проводить в начале, середине и конце учебного года. Формы организации тестирования могут быть различными. При групповом тестировании каждая группа обучающихся, выполнив контрольное упражнение, самостоятельно переходит на следующую станцию и т.д. Регистрацию же результатов в этом случае могут вести помощники педагога, за которым остается общий контроль за проведением занятий. При массовом тестировании все юные футболисты выполняют контрольное упражнение одновременно. В качестве такого примера можно привести участие в кроссе.

В зависимости от содержания тестов педагог дополнительного образования подбирает необходимый инвентарь: стойки, рулетки, секундомер, набивные мячи и т.д. Это инвентарь должен быть распределен по станциям, которые располагаются по квадрату, прямоугольнику или кругу. Число станций зависит от количеств; контрольных упражнений и численности юных футболистов. На каждой станции располагаются помощники педагога, которые предварительно проходят инструктаж. По окончании занятия или же на следующем занятии педагог дополнительного образования доводит до юных футболистов результаты тестирования и дает рекомендации обучающимся.

На всех этапах подготовки юных футболистов их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса дополняют друг друга. Таким образом, успех в работе с юными футболистами возможен лишь на основе соблюдения единства дидактических принципов при полном осуществлении каждого из них на всех этапах подготовки. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15 – 20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная — развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Цель специальной физической подготовки — достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

Структура проведения занятия по обучению игре в футбол:

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть.

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть.

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть.

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть.

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть.

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть.

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Методика проведения комплексных занятий. Комплексное занятие в основном состоит из специально-подготовительных и общеподготовительных

упражнений, упражнений по тактической и технической подготовке или их комбинации. При этом упражнения по физической подготовке должны увязываться с основным содержанием занятий. Специализированное занятие более узкое по содержанию, однако, более целенаправленное, чем предыдущая форма подготовки. Такие занятия могут иметь исключительно теоретический характер. В данном случае занятия проводят в виде беседы или лекции с демонстрацией соответствующих учебных фильмов и видеоматериалов. Комплексные занятия рекомендованы для широкого использования в работе с учащимися 7-10 и 11-15 лет, а специализированные – 16-18 лет. Независимо от вида занятия они должны всесторонне развивать учащихся. Все задачи решаются комплексно. Решение многих задач нужно планировать и осуществлять, учитывая периодическое возвращение к ним на дальнейших занятиях. Еще до начала занятия начинается его организация. Она состоит из подготовки мест занятий, нужного инвентаря и оборудования, соблюдения устанавливаемых порядков в местах переодевания, своевременного построения в устанавливаемых местах. Подобной предварительной подготовкой создается положительный эмоциональный фон среди юных футболистов, что настраивает на плодотворные и интенсивные занятия. Занятия имеют определенную структуру и последовательность. Оно включает 3 части: вводную, основную и заключительную. Занятия делятся на 3 части из-за фазового изменения работоспособности при осуществлении мышечной (физической) работы, меняющейся за занятие таким образом: - фаза повышения (повышение работоспособности по мере «вработывания», согласование разных систем организма – сердечно-сосудистой, мышечной, центральной нервной, дыхательной – на высшем уровне функционирования); - фаза устойчивости (сохранение повышенной работоспособности на некоторое время); - фаза снижения (снижение работоспособности из-за нарастающего утомления). 1-ая фаза соответствует вводной части занятия, 2-ая – основной, 3-я – заключительной. Вводной частью решается задача подготовки к активному и сознательному выполнению основных задач занятия в физиологическом и психологическом плане. Психологическая подготовка предусматривает сосредоточение внимания на решении главных задач занятия при помощи физических заданий и упражнений на внимание. С помощью физиологической подготовки достигается готовность организма юных футболистов к дальнейшим более значительным и интенсивным нагрузкам, и выполняются главные задачи занятия. Для этого применяются разные подготовительные и общеразвивающие упражнения. Эту часть начинают с построения обучающихся, рапорта дежурного или старосты и постановки задач занятия педагогом дополнительного образования. Основная часть подразумевает решение главных задач занятия при оптимальной работоспособности. Сначала проходит обучение новому материалу. Совершенствование и закрепление приемов выполняется ближе к концу или в середине основной части занятия. Заключительная часть необходима для достижения перехода организма из состояния высокой функциональной активности в спокойное состояние. Здесь применяются упражнения на формирование правильной осанки, ходьба, жонглирование мячом разными частями тела, строевые упражнения, медленный бег, упражнения на расслабление

мышц. Часть заканчивается подведением результатов занятия. Во многом эффективность занятия определяет нагрузка, получаемая обучающимися от физических упражнений. Педагог при каждом занятии должен стремиться достигать большего объема полезных нагрузок. Важна правильная регулировка физических нагрузок, т.е. определенное влияние физических упражнений на организм. Чем объем нагрузки больше, тем ее интенсивность меньше. Наращивание нагрузок на занятиях в младшем школьном возрасте должно проходить за счет увеличения ее объема, а затем при постепенном развитии возможностей организма, как правило, за счет интенсивности. На каждом занятии физическую нагрузку нужно постепенно увеличивать, достигая ко 2-ой половине занятия максимума и к концу занятия снижаясь. Чтобы устранять недостатки в подготовке юных футболистов или углубить освоение учебных материалов в работе, используются индивидуальные задания. Однако для этого требуется достаточная материально-спортивная база.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Антипов А., Губов В. Диагностика и тренировка двигательных способностей. – М.: Terra- Спорт, 2008.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей. – М.: Владос, 2001.
3. Веревкин М.П. Мини футбол на уроке физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия. Пресс, 2008.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. Теория и практика футбол. – М.: Terra- Спорт, 2008.
6. Голомазов С. В., Чирва П. Г. Методика тренировки техники игры головой. – М.: Terra- Спорт, 2006.
7. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008.
8. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Эпас Н.Ц. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие.- М.: Советский спорт, 2006.
9. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. – М.: Советский спорт, 2007.
10. Орджоникидзе З.Г. Физиология футбола. – М.: Человек, 2008.
11. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренировки. – М.: Олимпия Пресс, 2008.
11. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные секции и кружки)./ Под ред. С.М.Зверева.- М.: Просвещение, 1986, с.338-359.
12. Теория и практика футбола. № 2, № 3.- М.: ЗАО Спортакадемпред, 2000.
13. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов./ Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов .-М.: Academia, 2008.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001.
15. Швыков И.А. Спорт в школе. – М.: Terra спорт, 2012.

Дополнительная

1. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. – М., 2012.
2. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. – М.: Астрель, 2006.
3. Дезор М. Футбол (Уроки спорта).- М.: АСТ, 2006.
4. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2005.
5. Малькольм Кук. Сто одно упражнение для юных футболистов. – М.: А.С.Т. Астрель, 2010.

- 6.Милке Денни. Футбол. Основы игры.- М.: Астрель, 2007.
- 7.Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. – М., 2013.
- 8.Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки – М., 2010.
- 9.Сассо Э. Футбольный тренер. – М.: Терра спорт, 2003.
- 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. – М., 2011.
11. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.- М.: Советский спорт, 2006.
12. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Futbol
13. <http://www.sports.ru/football/>

Интернет источники

1. http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Futbol
2. <http://www.sports.ru/football/>

Тестирование по общей физической подготовке.

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		7-8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60
	д	25	29	32	34	36	38	40	42
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16

Тестирование по технической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		7-8	9	10	11	12	13	14	15
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30
	д	-	4	6	10	12	15	18	22
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24
	д	-	4	6	8	10	12	14	16
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному	м	-	2	3	3	3	3	3	4
	д	-	2	3	3	3	3	3	4

мячу в цель, число попаданий										
Для вратарей										
Вбрасывание мяча в цель, ко- личество попада- ний	1 упражне- ние	М	-	-	-	3	4	3	4	4
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3
	2 упражне- ние	М	-	-	-	3	4	3	4	4
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий			М	-	-	-	2	3	4	4
			Д	-	-	-	2	3	3	3

Оценка уровня физической и технической подготовленности по окончании первого года обучения

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Бег 30 (м/с)	5,3
2	Бег 300 (м/с)	61
3	Прыжок в длину с места (см).	150
4	Бег 30 м/с с ведением мяча	6,5
5	Жонглирование мячом	10
6	Удар по мячу ногой на точность попадания	4

Оценка уровня физической и технической подготовленности по окончании второго года обучения

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Бег 30 (м/с)	5,1
2	Бег 300 (м/с)	59
3	6-минутный бег (м).	1300
4	Прыжок в длину с места (см).	160
5	Бег 30 м/с с ведением мяча	6,3
6	Жонглирование мячом	12
7	Удар по мячу ногой на дальность	45
8	Удар по мячу ногой на точность попадания	5

Средняя ЧСС в покое у школьников 8—17 лет

Возраст, лет	Уд./мин	
	Мальчики, юноши	девочки, девушки
8	83	85
9	80	83
10	76	79
11	75	79
12	73	76
13	73	76
14	73	74
15	72	75
16	70	75
17	68	73

Оценка переносимости физической нагрузки по внешним признакам утомления

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная в верхней половине тела	Резкая в верхней половине тела и ниже пояса

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, аритмичное
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение. боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Упражнения
для оценки уровня по общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта, с.

2. Бег 300 м, с.

3. Челночный бег 3х10 м, с.

4. Прыжок в высоту с места, см.

Применяется лентопротяжное приспособление конструкции В.М. Абалакова. На середине одной из сторон квадрата 50х50 см прикрепляется данное приспособление. Испытуемый надевает пояс и встает внутри квадрата. Записывается цифра, определяющая исходное положение ленты. По команде испытуемый выполняет прыжок, отталкиваясь двумя ногами. Разница между исходным и конечным показателями определяет высоту подскока. Приземление происходит в пределах квадрата. Из двух попыток учитывается лучшая.

5. Прыжок в длину с места, см.

Упражнение выполняется толчком двух ног. Для удобства измерения пяточный край подошвы испытуемого натирается мелом. Оставленный на полу след позволяет точно фиксировать место приземления и определить дальность прыжка. Из трех попыток учитывается лучшая.

6. 6-минутный бег, м.

7. Метание набивного мяча (1 кг), см.

Метание производится двумя руками из-за головы из исходного положения сидя у стенки и вытянув ноги вперед. Плечи испытуемого должны быть на уровне отсчета. Из трех попыток учитывается лучшая.

8. Подтягивание на перекладине, раз.

9. Отжимания из упора лежа на полу, раз.

Упражнения для оценки уровня по специальной подготовленности

1. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. Из трех попыток учитывается лучшая.
2. Жонглирование мячом головой, раз. Из трех попыток учитывается лучшая.
3. Бег 30 м с ведением мяча, с.

Упражнение выполняется с высокого старта. На дистанции испытуемый делает не менее трех касаний мяча. Ведение осуществляется любым способом.

4. Ведение мяча по «восьмерке», с.

Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу испытуемый выполняет рынок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обходит ее и ведет мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1. Из двух попыток засчитывается лучшая.

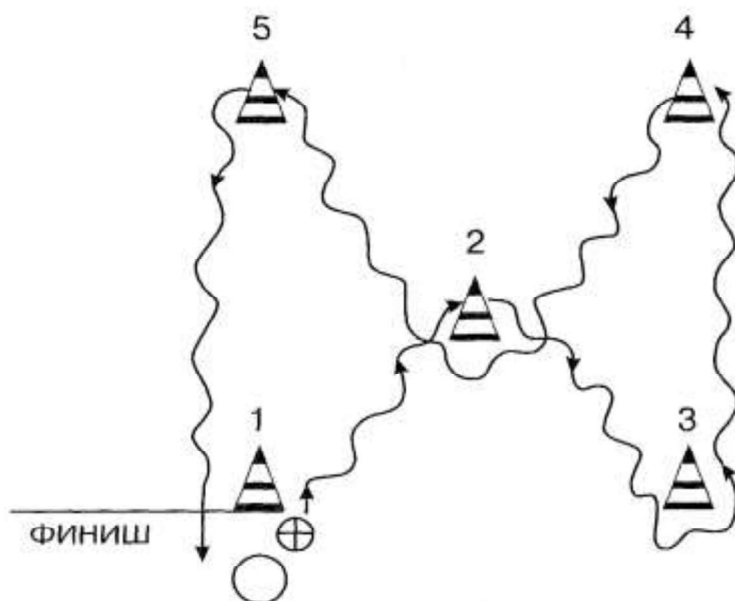


Рис. 275

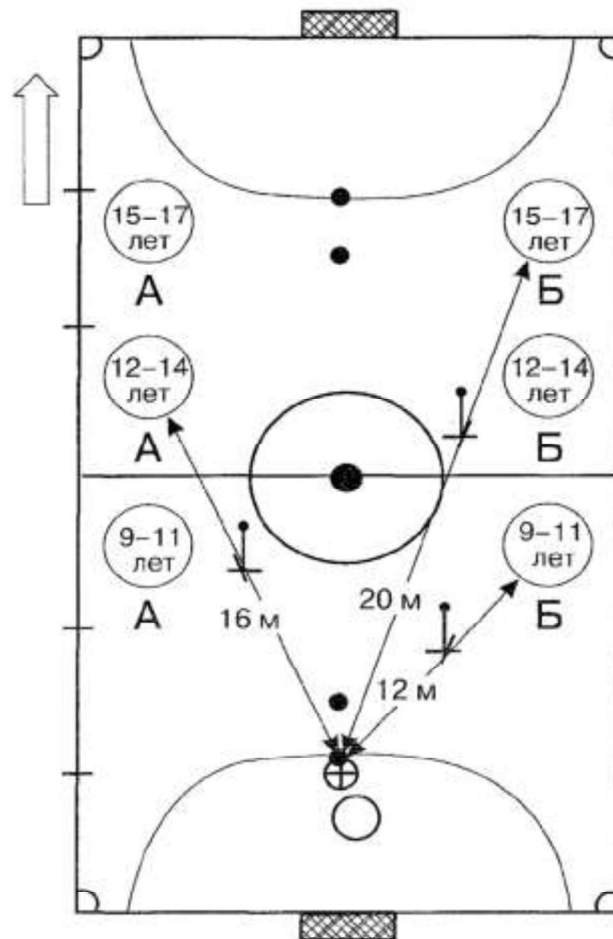


Рис. 276

5. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

Упражнение проводится на игровом поле. Около боковых линий (на определенном расстоянии от 6-метровой отметки для отдельных возрастных групп) обозначаются два круга - А и Б. Их диаметр 2 м. В середине прямой, соединяющей центр каждого круга с 6-метровой отметкой, устанавливается стойка высотой 1 м. Испытуемый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу в тот и другой круг. Мяч устанавливается на 6-метровой отметке. Таким образом, испытуемый выполняет 6 ударов. Попадание засчитывается, если мяч, пролетев над стойкой. Опустился в круг или коснулся его линии. Учитывается общее число попаданий.

6. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота), с. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый по звуковому сигналу ведет мяч 12 м, затем обводит 5-6 стоек, расставленных в 2 м друг от друга и с расстояния 8 м выполняет удар ногой в ворота. Время выполнения упражнения фиксируется момент, как только мяч пересечет по воздуху линию ворот. Из трех попыток учитывается лучшая.

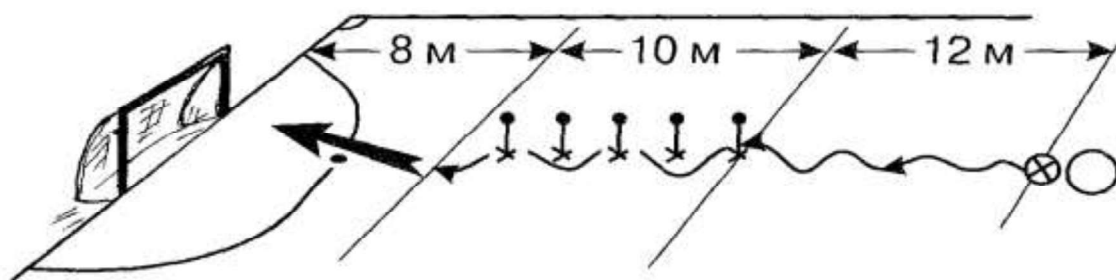


Рис. 277

Упражнения для оценки уровня подготовленности вратарей

1. Вбрасывание мяча в цель, число попаданий.

Первое упражнение проводится на игровом поле. В 10 м от 6-метровой отметки для школьников 11—12 лет, в 12 м — для школьников 13—14 лет и в 14 м — для школьников 15—17 лет из стоек сооружаются ворота. Их ширина 1,5 м. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом «выкатывание» так, чтобы катящийся мяч попал в ворота. Выполняется 6 бросков. Учитывается общее число попаданий.

Второе упражнение также проводится на игровом поле. Для его выполнения используется разметка. Однако самые ближние круги предназначены для школьников 11—12 лет, средние — для 12—14 лет и самые дальние — для 15—17 лет. Стойки на поле устанавливаются высотой 1,5 м. Испытуемый,

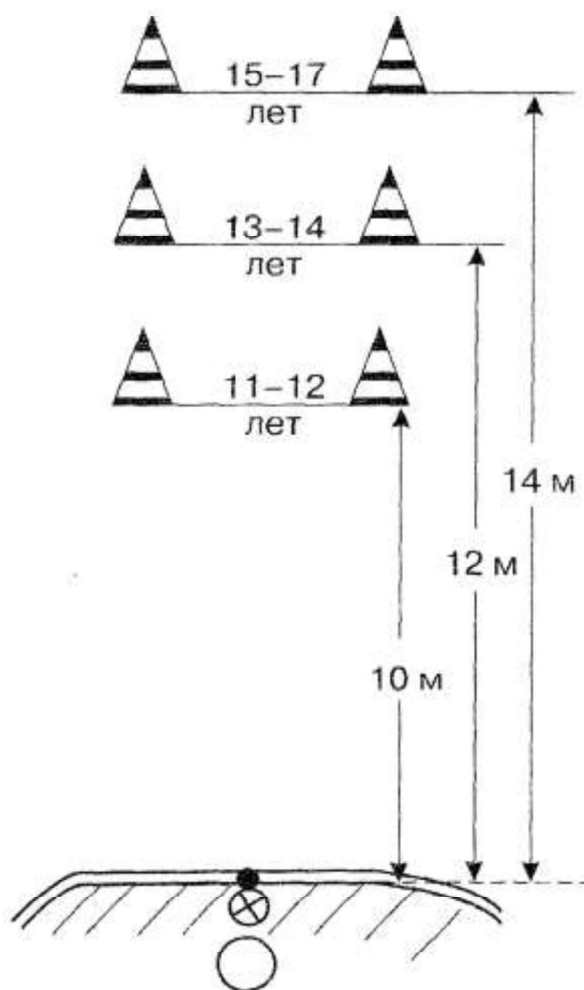


Рис. 278

заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом из-за плеча так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 броска в круг А и 3 броска в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

**Методика организации и проведения занятий по футболу
(из опыта работы)**

ДРИБЛИНГ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА).

Игрокам следует показать, что ведение мяча требует использования всех частей стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка, - а затем поставить их в ситуации, в которых им разрешается экспериментировать. Не бойтесь обманных финтов в юном возрасте. Игроков нужно включать в дриблинговые упражнения, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.

Упражнение 1.

У каждого должен быть свой мяч. Площадка ограничена стойками или кеглями. Игра ведется внутри площадки сразу всеми игроками. Сначала они двигаются по площадке, ведя мяч как им нравится. По команде педагога дополнительного образования игрок должен остановить мяч той частью тела, которую педагог выкрикивает (например: - Колено! Подошва! Нос! Локоть!). Пусть они на нем сидят, покружатся или побегут вокруг него. Чем бестолковее, тем лучше!

Упражнение 2.

ТОП - ТАНЕЦ. ПО команде педагога дополнительного образования (счет, хлопки, музыка) игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловили ритм, следует приказ сделать поворот на 180°, удерживая ногу на мяче.

Упражнение 3.

БЕГ ЗМЕЙКОЙ. Игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь идти точно по следу. Меняйте ведущего игрока (все игроки должны быть с мячами).

Упражнение 4.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УСКОРЕНИЕМ. Медленное ведение мяча 10 метров. Спринт – 10 метров с ведением мяча. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы он взлетел как можно выше. Повтор 5 раз.

Упражнение 5.

КРАБЫ. Площадка ограничена стойками. Половина игроков садится на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и, забрав выбитые мячи, возвращаются на площадку. Меняются ролями.

Упражнение 6.

КРАСНЫЙ СВЕТ - ЗЕЛЕНый СВЕТ. Игроки ведут мяч как и куда хочется в свободном пространстве. На команду педагога : «Зеленый свет!» игроки начинают ведение мяча. На команду «Красный свет!» должны остановиться вместе с мячом. Меняйте интервал времени между командами.

Упражнение 7.

КТО ЛИШНИЙ? (обмен мячами). Игроки ведут мяч в ограниченном стойками пространстве, пока педагог не скамандует: «Меняемся!». В этот момент надо

остановить свой мяч и постараться завладеть мячом соседа. Чтобы это упражнение было более интересным, после каждой команды выбрасывайте по мячу. Таким образом, дети вынуждены все время быть на чеку и двигаться быстрее.

Упражнение 8.

ИГРА В НОМЕРА, Игроки водятся на ограниченной стойками площадке, пока тренер не выкрикивает цифру (например, 2,3,4, и т.д.). При этой команде игроки бросают свой мяч и образуют группу из такого же количества людей, какая цифра названа цифра. Те, кто не организовался в группы, должны понести шуточное наказание (например, сделать зарядку).

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕДАЧУ МЯЧА.

Игрокам нужно показать какой частью стопы осуществляется передача мяча – внутренней, внешней, подъемом, пяткой, носком, - затем переходить к упражнениям, которые позволяют им экспериментировать. В возрасте от 7 до 9 лет не ждите осуществления запутанных передач. У этой возрастной группы нет чувства пространства, которое позволило бы им создавать игровые комбинации вместе друг с другом, тем более групповые комбинации. Позвольте им наслаждаться игрой. И постепенно они поймут все прелести хорошей передачи.

Упражнение 1.

БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА. Попросите игроков делать как можно больше передач во время движения с мячом по ограниченной площадке. Установите лимит времени и повторите. Побейте свой рекорд.)Выполняйте в парах).

Упражнение 2.

ФУТБОЛЬНЫЙ ГОЛЬФ. Проложите курс стойками (кеглями) и попросите игроков подсчитать количество передач, которое потребуется, чтобы пройти весь маршрут, поразив каждую мишень (кегли, стойки) последовательно. Повторите и побейте свой рекорд.

Упражнение 3.

ФУТБОЛЬНЫЙ КРИКЕТ. Участвуют два игрока. Один игрок устанавливает три кегли, а другой старается сбить их с расстояния от 3 до 10 метров. Поменяйтесь ролями и продолжайте передачи.

Упражнение 4.

ОХОТА НА ИНДЮКОВ. Расставляют 12 кеглей на большой площади. Объясните игрокам, что они собираются на охоту за индюками. Индюки – кегли. Попросите их подсчитать индюков, которых они подстрелят. Кеглю, которую сбили, пусть тут же устанавливают на место.

Упражнение 5.

ПЕРЕДАЧА ЧЕРЕЗ МОСТ. Половина игроков принимает положение моста (наклоняются вперед, упираются руками в пол, чтобы образовалась арка). Другие игроки ведут свои мячи и осуществляют передачу через любой «мост» по желанию. Однако игрок должен проползти под каждым мостом, через который он осуществил передачу.

Упражнение 6.

ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО. Два игрока передают друг другу мяч, перемещаясь вокруг третьего любым понравившимся способом, третий им мешает. Меняйте центрального игрока.

Упражнение 7.

ТРЕНИРОВКА У СТЕНЫ. Разверните детей вдоль стены. Пусть подадут мяч на стену и принимают отскочивший мяч. Повторять пока не надоест.

КАК ЗАБИТЬ ГОЛ.

В это упражнение не надо просить поучаствовать. Просто оставьте их одних в начале тренировки и посмотрите, что они будут делать. Скорее всего они выберут вратаря, поставят его в ворота и будут забивать голы. Почему-то это им нравится.

Природную страсть к забиванию голов нужно взять на вооружение и поставить детей такие игровые ситуации, которые дадут им множество реальных возможностей забивать голы, а особенно важно, чтобы им это нравилось. Избегайте построений и ожиданий. Покажите им использовать подъем (назовите его шнурками от ботинок). Включайте двигательные упражнения в процессе забивания голов.

Упражнение 1.

ИГРОК-НАПАДАЮЩИЙ. Игроки поочередно играют роль нападающего и вратаря. Голы забиваются с расстояния 10 метров.

Упражнение 2.

ГОЛ В ВОРОТА. Сделайте несколько маленьких ворот. С обеих сторон ворот поставьте по два нападающих на расстоянии 5 м от ворот, а в ворота поставьте вратаря. В течение минуты нужно забить как можно больше голов. Меняйте вратарей, считайте голы.

Упражнение 3.

СТРЕЛЬБА ПО МИШЕНИ. Поставьте кеглю между двумя игроками. Работайте над тем, чтобы пробивать низом резко, стараясь сбить кеглю (тот кто сбивает, устанавливает ее).

Упражнение 4.

ДВОЕ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ. Ворота ставятся посреди поля. Спиной друг к другу с обеих сторон ворот стоят два вратаря. Перед ними по два нападающих. Пробивайте туда и обратно. Второй нападающий позволяет разнообразить удары, которые должен взять вратарь. Добивайтесь, чтобы вратарь брал любой тип удара.

Упражнение 5.

ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО. Два игрока играют друг против друга в одни ворота с вратарем. Счет ведется каждой стороной. Вратаря меняют. Игра длится не более минуты.

Упражнение 6.

ДВА НА ДВА. То же, что и в 5 упражнении, но играют два игрока против двух вратарей в одни ворота.

Упражнение 7.

МИНИ-ФУТБОЛ. На маленьком поле, примерно 20 на 15, играют трое на трое. Скученность ведет к голевой ситуации. Проводится серия коротких игр. За каждым воротами держите запас мячей, чтобы не задерживать игру.

ПРИЕМ МЯЧА.

Умение амортизировать силу летящего мяча и направить его в нужном направлении – это искусство, которое требует многих лет упорной работы. На первой ступени обучения приему мяча мы должны подчеркивать, как важно расслабиться в момент получения мяча. Если тело при получении мяча направлено в момент соприкосновения с ним, то мяч не отскакивает сразу. Игроков нужно, во-первых, научить не бояться мяча. Во-вторых, они должны научиться расслабляться, как только войдут в соприкосновение с мячом. Техника игры требует, чтобы игроки учились расслабляться и быть постоянно в движении.

Основные принципы приема мяча:

1. Поставьте принимающую часть тела на пути мяча.
2. Пусть мяч коснется принимающей части тела.
3. В момент удара расслабьтесь и подайтесь назад принимающей частью тела. Позаботьтесь о том, чтобы поставить игроков в ситуации, когда они должны принимать мяч ногой (внутренней частью стопы, внешней, подъемом, подошвой), бедром и грудью.

Упражнение 1.

Начните с того, что подавайте руками мяч на различные тренируемые части тела. Следует делать это в движении. Как только дети научатся принимать мяч, можно начинать усложнять упражнения (время, скорость, соперники, пространство). Следующие упражнения помогут развивать жесткое касание, необходимое для контроля мяча.

Упражнение 2.

СОЛО ДЛЯ ОДНОГО. Попросите детей подбросить мяч вверх и принять его той частью тела, которую вы назовете. Превратите это в игру, придумав шуточное наказание для тех, кто не контролирует мяч.

Упражнение 3.

В ПАРАХ. Работая в парах, мяч подают рукой к ноге, бедру, груди друг друга, меняясь.

Упражнение 4.

ВТРОЕМ. Поставьте одного игрока в центре между двумя другими. Первый игрок подает мяч на один из участков тела второго (бедро, грудь, ступня), который принимает мяч и передает его третьему этой частью тела. Повторяйте туда и обратно.

Упражнение 5.

БЫК В КОЛЬЦЕ. Поставьте одного игрока в центр между четырьмя. У всех четверых в руках мячи. Игроки за пределами площадки по очереди мяч то рукой, то ногой (в зависимости от ситуации) игроку в центре. Центральный игрок принимает и отдает мяч назад подающему.

Упражнение 7.

ПРИНЯЛ МЯЧ И ВПЕРЕД. Половина команды с мячами выстраивается в шеренги. Они будут подавать мяч к ноге, бедру или груди движущегося игрока. Вторая половина переходит от одного игрока к другому, действуя по схеме: прими мяч, передай назад и продолжай с новым игроком. Скорость регулируется в зависимости от «продвинутости» группы.

УДАРЫ ГОЛОВОЙ.

Удары головой – упражнение, которое поначалу не нравится большинству. Тренеры часто говорят: «Если все выполнено правильно, то удар головой не причиняет боли». Проблема в том, что на первых порах никто не выполняет удар правильно и это причиняет боль. Примите это к сведению и сделайте все возможное, чтобы устранить страх и боль. Используйте на первых парах надувные шары, резиновые мячи и т.д. Используйте игры с развлекательными элементами до тех пор, пока не будут усвоены азы техники.

ТЕОРИЯ. Попросите игроков нащупать твердые выступы на голове, которыми осуществляется контакт с мячом - это лоб, боковые выступы лба, но не макушка. После этого попросите игроков покатать мяч через эти части головы, чтобы познакомиться поближе с точками соприкосновения.

Упражнение 1.

ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Игроки свободно перемещаются относительно друг друга. Они подбрасывают мяч вверх или в сторону, бегут к нему и садятся на корточки рядом с ним. Сделайте из этого игру: кто последний сядет, тот и проиграл.

Упражнение 2.

В ПАРАХ. Один из игроков держит мяч на вытянутой руке на уровне головы своего партнера. Попросите того, кто будет бить головой, прогнуться назад, резко наклониться вперед и толкнуть мяч лбом. Поменяйтесь ролями.

Упражнение 3.

ПОСУЩИЙСЯ БЫЧОК. Игроки передвигаются относительно друг друга на четвереньках, толкая мяч лбом и боковыми выступами лба.

Упражнение 4.

ПЯТЕРКИ. Группа из пяти человек по очереди подает мяч, принимает его головой, отбивает его и ловит, двигаясь по кругу. Надо стараться не уронить мяч. Побейте групповой рекорд.

Упражнение 5.

САМОПОДАЧА. Два игрока стоят по бокам маленьких ворот с вратарем. Игроки подают мячи сами себе и головой пробивают мяч в ворота. Тот, кто забивает гол, становится вратарем. Вызовите соревновательный дух, попросив детей вести счет за минуту.

Упражнение 6.

ПОДАЙ ПАРТНЕРУ. Один игрок подает мяч партнеру руками на голову, а тот пробивает его в маленькие ворота с вратарем. Вратарь ловит мяч и отдает его подающему. Держите ритм игры и ведите счет попаданиям.

Упражнение 7.

ДВИЖУЩИЕСЯ ГОЛОВЫ. Половина игроков стоит в кругу, у каждого игрока мяч. Они будут стоять и подавать мячи. Другая половина, то вбегая в круг, то выбегая из него, отбивает мяч головой подающему.

Упражнение 8.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ. Вариант А. Один игрок в центре круга, составленного из четырех человек, у каждого из которых мяч. Он отбивает мяч подающему, играя как можно быстрее. Вариант В. У игроков только два мяча, центральный игрок отбивает мяч любому из четвертки, только не подающему.

Упражнение 9.

ГАНДБОЛ ГОЛОВОЙ. Игроки ведут мяч рукой на обычном поле, но голы забивают только головой.

ВРАТАРСКОЕ МАСТЕРСТВО.

Последняя, и чаще всего упускаемая, область развития технического мастерства – это мастерство вратаря. Будучи педагогом дополнительного образования, первое, на что вы должны обратить внимание в тренировке вратаря – это вопрос: «Кто будет играть эту особую роль?» и лучший ответ на него: «Игроки, которые этого сами хотят». Следует поощрять всех игроков исполнять функции вратаря по очереди, когда дойдет очередь до настоящей игры. Каждый игрок только выиграет от выполнения этой замечательной роли. Тем не менее, будут и такие игроки, которые не захотят выполнять эту роль, и не следует их принуждать. Для некоторых эта роль просто невыносима.

Иногда мы видим в воротах самого медленного, самого толстого, самого неkoordinирующегося игрока команды. Это – ошибка. Когда вратарь играет хорошо, он просто делает то, что от него ждут. Когда команда проигрывает, слишком легко взвалить всю вину на него, потому что он – последняя инстанция в защите. Вратарь редко получает оправдание, зато на обвинение не скупится никто.

У удачливого вратаря должно быть достаточно уверенности в себе и чувства собственного достоинства, чтобы не сломиться под таким давлением. Он или она должны торжествовать от мысли, что они не такие как все. Самое главное – игрок должен хотеть играть эту роль.

Тем не менее, если у вас один или два талантливых игрока, которым действительно нравится быть вратарем, вы не должны ограничивать только этой ролью. В возрасте от 7 до 10 лет ваши игроки должны научиться всем приемам игры. Когда игрок достигнет возраста 13-14 лет, будет вполне нормально, если он решит, что вратарь – это желанная для него роль. До этого времени вам придется пускать эту должность по кругу, одновременно все игроки должны работать и на поле во время игры.

Вратарь должен регулярно вовлекаться в тренировки. Не оставляйте его заниматься самостоятельно, пока работаете с другими игроками. Ему нужно уделять особое внимание как перед, так и после тренировки. Можно использовать упражнения на небольших площадках, в которых должны участвовать вратари. А, в общем, игроки, которым нравится роль вратаря, должны отрабатывать те же навыки, что и все.

Чему учить юного вратаря? Прежде всего, вы должны помнить, что тренировка очень юных футболистов – совсем не то, что тренировка старших. Молодому телу еще трудно выдерживать воздействия повторяющихся падений в результате бесконечных прыжков за мячом. Если это не принимать во внимание, исчезнет реальная необходимость учить прыжку игроков вообще. Большинство ударов юных игроков могут быть отражены простым передвижением навстречу мячу и правильным его отражением. Редко возникает необходимость прыгать к дальней стойке. Поэтому прыжку в этом возрасте учить совсем не обязательно. Придерживайтесь основных упражнений.

Упражнение 1.

ВРАТАРСКАЯ СТОЙКА. Начинать следует с обучения вратарской стойке – положению, которое юный вратарь должен принять в момент отражения удара, как во время игры, так и во время тренировки. Под правильной стойкой подразумевается передвижение за мячом, т.е. опора на переднюю часть ступни, Удобно прогнуться в коленях и в поясе, держа руки поднятыми и наготове.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК. Дальше надо показать положение рук для принятия как низких, так и высоких мячей. В обоих случаях руки должны образовывать гибкое сочетание, которое охватывает обратную (ближайшую к воротам) сторону мяча.

Упражнение 2.

НИЗКИЕ МЯЧИ. Положение рук для приема низких мячей напоминает букву «М» - кончики пальцев опущены вниз, а ладони смотрят вперед.

ВЫСОКИЕ МЯЧИ. Для приема высоких мячей, руки находятся в положении перевернутой буквы «М», кончики пальцев указывают вверх, ладони раскрыты вперед.

ОТБИВАЕМ МЯЧИ. Перед тем, как начать отрабатывать способы отбивания мяча, следует подчеркнуть еще и еще раз важность пребывания вратаря в постоянной готовности двигаться в направлении удара. У хорошего вратаря трудная защита выглядит как обычное дело: он предвосхищает любое движение мяча.

Упражнение 3.

НА УРОВНЕ ЗЕМЛИ. Когда принимаем низкий (катящийся) мяч, главное – успеть расположить тело между мячом и воротами. Юному вратарю надо учиться выполнять движение в сторону катящегося мяча с тем, чтобы попытаться создать двойную преграду между мячом и воротами. Первая преграда – вытянутые ладонями и вверх руки, а вторая преграда – это ноги. Это правило двойной преграды следует соблюдать при защите от любого удара, когда только возможно. Как только руки коснулись мяча, они оплетают его и прижимают к груди. При этом надо постараться согнуться в поясе и сохранять ноги прямыми.

Упражнение 4.

НА УРОВНЕ ПОЯСА. Учите вратаря находиться точно сзади мяча и отбивать его пальцами, вытянутыми к земле. Как только мяч принят, вратарь должен амортизировать силу удара, взяв или отступив с мячом назад. Когда мяч берут на уровне пояса, вся сила удара смягчается.

Упражнение 5.

НА УРОВНЕ ГРУДИ. Учите вратаря находиться между мячом и воротами и охватывать его руками, чтобы ладони обнимали его переднюю часть. Не старайтесь сжимать мяч с двух сторон. Образуйте вокруг мяча при помощи ладоней подобие сети: большие пальцы вместе, кончики пальцев вверх. Когда мяч берут на уровне пояса, вся сила удара смягчается.

Упражнение 6.

НА УРОВНЕ ГОЛОВЫ. Прием высоких мячей требует уверенных рук, потому что в этом случае руки – единственная преграда между мячом и воротами. Руки должны быть вытянуты и расслаблены, чтобы смягчить силу удара. Опять же руки должны соприкоснуться с передней стенкой мяча, а не с боков. Прижмите мяч к груди как можно быстрее.

Суммируя все вышеизложенное, независимо от силы удара, вратарю следует делать следующее:

- свободно двигаться;
- создавать двойную преграду между мячом и воротами;
- амортизировать силу удара;
- держать мяч у самого безопасного места – груди.

Как только мяч взят под контроль, вратарь должен принять быстрое решение – как ввести мяч в игру: броском руками или ударом ноги. Вратаря следует учить, что на небольшое расстояние мяч вбрасывается руками или направляется ударом ноги (вкатывается). Иногда вбрасывание затруднено из-за малого размера рук и большого мяча. Отдать мяч ближайшему защитнику или члену команды, который ближе всех к воротам, нужно движением очень похожим на катание шаров. Случаи, когда вратарь должен выбить мяч на большое расстояние ногой, редки. Это умение требует большой тренировки, пока не придет успех. Обучая пробивать мяч ногой, следует учить подавать мяч на ударную ногу противоположной рукой (если это правая нога, то мяч подается левой рукой и наоборот). Такая техника позволяет сделать ногой правильное движение. Помимо указаний педагога дополнительного образования ребенок должен тренироваться и сам, снова и снова выбивая мяч ногой. Будьте готовы к тому, что юные вратари первое время будут посылать мяч вверх перед собой, а то и через себя.

Вратарю-новичку следует усвоить одну вещь – не слишком придерживаться канонов вратарской стойки. Самый простой способ объяснения точной стойки вратаря – это попросить его двигаться в ту сторону ворот, куда движется мяч. Это защитит ворота от прямого удара. Если юный вратарь научится двигаться в ту сторону, куда направлен удар, то он на пути к правильному пониманию вратарской стойки.

Вы сделаете много для будущего вратаря, если научите его основам игры. Позднее потребуются еще много времени для правильного развития техники прыжка, для обучения защите в положении один на один и т.д.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ АТАКИ

- Использовать любую возможность для удара в ворота, быть «заряженным» на удар.
- Нападающий обязан сделать передачу партнеру, находящемуся в более выгодной позиции и сделать это без промедления.
- После передачи нападающий должен сменить свою позицию и открыться в свободную активную зону.
- При развитии атаки игрок не должен стоять на месте, а в соответствии с игровой ситуацией менять позицию (играть без мяча), так как стоящего игрока легко закрыть.
- Чтобы освободиться от опеки соперника, нападающий должен применить ложный маневр-бег с максимальным усилием и внезапным изменением направления движения.
- Перед получением мяча обязан видеть два адреса – ближний и дальний.
- Атакующий игрок не должен вести игру там, где на небольшом пространстве сосредоточено много игроков соперника. Нужно изменить направление атаки. Игрок, оказавшийся с мячом на одном из флангов, обязан искать адресат на другом фланге.
- Сигнал для атаки всей команды – прочное владение мячом игроками передней линии.
- Открывание игрока (т.е. идти на помощь) – обязательное действие командной тактики.
- При организации атаки на своей половине поля игра – в одно два касания.
- Владея мячом, уходи из своей зоны, освобождай ее для партнера.
- Принимая мяч, нападающий обязан двигаться навстречу мячу, исключая возможность его перехвата.
- При единоборстве с защитником атакующий игрок должен вести мяч на «дальней» ноге или закрывать мяч корпусом.
- В завершающей стадии атаки можно играть на опережение.
- Использовать «дальние» удары, так как соперник будет вынужден строить новую линию обороны.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ОБОРОНЫ

- Защитник должен владеть точными данными передачи мяча, выполняемыми обеими ногами, обладать высокими скоростными качествами.
- Во время оборонительных действий футболист должен уметь выбирать нужную позицию, быть готовым вступить в единоборство с соперником и ВСЕГДА стремиться к точной передачи игроку своей команды организовать атакующие действия.

- Если мяч находится перед воротами, защитник не должен передавать его параллельно линии ворот. Для ликвидации опасного момента он обязан отбить мяч в сторону или вперед. В этом случае четкое разрушение всегда лучше, чем не четкое созидание.
- В непосредственной близости своих ворот защитник не должен пытаться обыграть соперника или еще каким-то образом рисковать, так как это может привести к потере мяча. Лучше выбить мяч за пределы поля.
- Положение обороняющегося, по отношению к своему сопернику должно быть таким, чтобы он мог видеть не только мяч, но и ближайших партнеров, а также соперников.
- Если соперник обыграл обороняющегося футболиста, последний обязан преследовать игрока, владеющего мяча до окончания игровой ситуации. Нападающий, почувствовавший преследование, в большей степени теряет уверенность, спешит, допускает ошибки в ударах и передачах.
- Если обороняющийся игрок проиграл единоборство, а его партнер пытается ему помочь, преследует соперника, то защитник немедленно обязан блокировать «свободного» соперника.
- Если в борьбу за мяч включается защитник, другой игрок команды в это время берет на себя его функции (подстраховывает или взаимозаменяет).
- После завершения атаки соперника защитник должен возвратиться на свое место.
- При срыве атаки соперника, защитник сразу же занимает такую позицию, чтобы через него можно было бы начать атаку своей команды.
- Перемещаясь по футбольному полю, защитник всегда располагается между соперником и собственными воротами.
- Игрок обороны не должен допустить того, чтобы соперник создал себе оперативно-игровое пространство, которым затем мог бы воспользоваться.
- При оборонительных действиях нельзя бесцельно отбивать мяч, если нет опасности у ворот, рациональнее начать атаку точной передачей открывающемуся партнеру.
- Защитник должен принимать решение, согласовывая свои действия с действиями вратаря, и в случае его ошибки, прийти ему на помощь.
- Защитник соблюдает диагональную, короткую и длинную страховку.
- Играя на опережение в момент приема мяча соперником.