Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»,
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы имени кавалера ордена Мужества
Д.А. Афанасьева «Центр образования» с. Шигоны муниципального района Шигонский
Самарской области

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3 от «01» 08 2023г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны
_____ А.М. Малых
Приказ № 1516 от «01» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
Возраст учащихся: от 6 до18лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Щепетов Александр Юрьевич,
методист
Ташлинцев Василий Вячеславович
методист.

с. Шигоны, 2023

Содержание

1. Краткая аннотация к программе……..... 3
2. Пояснительная записка……..... 3
3. Учебный план……..……..……..……...… 6
4. 1 модуль « Общая физическая подготовка»…….. ……...…….…....6
5. 2 модуль «Специальная физическая подготовка»…… … …….....12
6. 3 модуль «Техническая и тактическая подготовка» ……..……..….…18
7. Система контроля и зачетные требования…… ……..23
8. Обеспечение программы……...…….....…24
9. Воспитательная работа…… ……..…… ...25
10. Список библиографических источников…….……..…...…26

Краткая аннотация к программе

В основу учебной программы «Футбол» заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Metod_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332
- концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf
- приказом Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; https://docs.cntd.ru/document/561568832
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы. Данная программа является модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает в себя теоретическую подготовку, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом, а также из учащихся спортивных школ, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься футболом.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по футболу.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта футбол и возрастные особенности обучающихся.

Возрастные особенности обучающихся:

- 6 - 10 лет - в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

- 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

- 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Кроме того по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой, с возможным применением дифференцированного подхода в отдельных группах.

Программа «футбол» состоит из 3-х модулей «ОФП», «СФП», «Техническую и тактическую подготовку».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 6 до 18 лет. Объем программы 126 часов. Режим занятий 2 - 3 раза в неделю, с нагрузкой 3,5 часа, при наполняемости группы от 15 человек.

Цель программы: формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, в т.ч. футболом, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, футболе;
- обучить правилам спортивного поведения;
- обучить правилам игры в футболе;
- обучить базовой технике и тактике футбола.

Развивающие:

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- развить специальные двигательные качества, присущие футболисту;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;

- выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебный план отделения «Футбол»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	46	10	36
2.	Специальная физическая подготовка	40	10	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	40	10	30
	Итого	126	30	96

1. Модуль «Общая физическая подготовка» (46 часов)

Цель: достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене,
- обучить технике безопасности на занятиях футболом,
- обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- разминочные и общеразвивающие упражнения,
- упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка, знакомство с избранным видом спортивной деятельности	**3**		**3**	
Физическая культура и спорт в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Состояние и развитие футбола в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1		1	Беседа
Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1		1	Беседа
Общая физическая подготовка	**6,5**	**33**	**39,5**	
Общеразвивающие упражнения.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития силы.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития быстроты.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития гибкости	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития ловкости.	1	5,5	6,5	Эстафеты, беседа, наблюдение
Упражнения для развития общей выносливости.	0,5	3,5	4	Беседа, наблюдение
Спортивные и подвижные игры.	1	6	7	Игра, беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	**0,5**	**3**	**3,5**	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО	**10**	**36**	**46**	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируются двигательные качества необходимые для игры в футбол.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности

сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России и Самарской области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по футболу.

Состояние и развитие футбола в России и Самарской области.

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футбола в мире, в нашей стране и в Самарской области. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд футболистов и футболистов Самарской области на различных соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях футболом во избежание травм.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:
а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
б) упражнения для мышц ног;
в) упражнения для мышц шеи и туловища;
г) упражнения для всех групп мышц.

Практика:

- ***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса***. https://www.youtube.com/watch?v=jZ9QTSxB838,https://www.youtube.com/watch?v=84U3oBc5ODk Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- ***Упражнения для мышц ног***. https://www.youtube.com/watch?v=xXl96E7YQug, Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- ***Упражнения для мышц шеи и туловища***. https://www.youtube.com/watch?v=3rUqPLsgeDc,https://www.youtube.com/watch?v=_Wn3bEmtKLk, https://www.youtube.com/watch?v=tGMu2YkpYIA&t=99s Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- ***Упражнения для всех групп мышц***. https://www.youtube.com/watch?v=vs-xgc1--D8, https://www.youtube.com/watch?v=unjznI2-nDw Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика

- ***Упражнения для развития силы***. https://www.youtube.com/watch?v=nM232T6FFtw, https://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-_3g. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».
- ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств***. https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk, https://www.youtube.com/watch?v=l4VWT7utqkk Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития быстроты.

Теория: В соревнованиях по футболу спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого футболист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика

- ***Упражнения для развития быстроты.*** https://www.youtube.com/watch?v=M5U_tv8GC7E, https://www.youtube.com/watch?v=vDVEGanZlL4 Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Теория: Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения. Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках. Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов и дополнительная жизненную энергию.

Практика

- ***Упражнения для развития гибкости.*** https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU, https://www.youtube.com/watch?v=9m50etl5iJQ Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика

- ***Упражнения для развития ловкости.*** https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxtZeFB8 https://www.youtube.com/watch?v=Gj5UNxVLYbY, https://www.youtube.com/watch?v=0L9qzvVCZVQ Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- ***Упражнения типа «полоса препятствий»:*** https://www.youtube.com/watch?v=Hfrei7KFjfE, https://www.youtube.com/watch?v=X6Yu_1z3mrw https://www.youtube.com/watch?v=0tXBLrRlMiw с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех футбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Упражнения для развития выносливости, такие как бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время выполняются в конце основной части, так как эти упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика

- ***Упражнения для развития общей выносливости.***

https://www.youtube.com/watch?v=TdfH51ruN-s, https://www.youtube.com/watch?v=OZzZgDsmGKg

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Спортивные и подвижные игры

Теория: Для того чтобы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20м.(с высокого старта. сек.)	5,0	4,3	4,6	3,8
2	Прыжок в длину с места (см.) – девушки Прыжок вверх (см.) - юноши	120	32	145	36
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)-девочки Подтягивание - юноши	3	2	7	4
4	Бег 40 сек. (от лицевой линии до лицевой м.)	110	115	130	140

№	Наименование упражнений	Возраст 11-	Возраст 13-	Возраст 16-

п/п		12 лет		15 лет		17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 20м.(с высокого старта. сек.)	4,2	3,6	4,0	3,4	3,8	3,2
2	Прыжок в длину с места (см.)-девочки Прыжок вверх (см.) - юноши	175	40	190	44	205	47
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) Подтягивание - юноши	13	7	17	9	21	12
4	Бег 40 сек. (от лицевой линии до лицевой м.)	150	162	165	177	180	195

2. Модуль «Специальная физическая подготовка» (40 часов)

Цель: поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить специальные двигательные качества футболиста;
- развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- имитационные упражнения, выполняемые футболистом;
- нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- владеть футбольным мячом;
- владеть техникой перемещения на площадке;
- правильно выполнять имитационные (финты) упражнения;

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельных занятий, организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	**4,5**		**4,5**	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	0,5		0,5	Беседа
Влияние физических упражнений на организм человека	0,5		0,5	Беседа
Спортивные соревнования, правила игры в футбол	3,5		3,5	Беседа, наблюдение, реферат
Специальная физическая подготовка	**4,5**	**27**	**31,5**	
Специальные упражнения для развития быстроты.	0,5	2	2,5	Беседа, наблюдение
Специальные упражнения для развития ловкости.	0,5	2	2,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития умения «видеть поле».	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
Удары по мячу ногой и головой	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Остановка и ведение мяча	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Ложные движения (финты)	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Отбор мяча	0,5	4	4,5	Беседа, наблюдение
Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке и отбивание мяча и выбивание мяча ногой	0,5	3	3,5	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	**1**	**3**	**4**	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
ИТОГО	**10**	**30**	**40**	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируется представление о футболе, первичные навыки взаимодействия в футболе. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для игры в футбол.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на данном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, ознакомление с правилами в футболе и правилами проведения соревнований в избранном виде спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Восстановительные мероприятия после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивные соревнования, правила игры в футбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство города, школы. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, судьи на линиях, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в футбол.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены па формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам футбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация удара, передач, и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Теория: В соревнованиях по футболу спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого футболист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстротой реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика:

Специальные упражнения для развития быстроты.

https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM Бег на 10—30 м с высокого старта (боком и спиной вперед). Бег с изменением скорости: резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Бег змейкой между расставленными стойками для обводки. Бег по треугольнику (3Х10 м). Ускорения и рывки с мячом до 30 м. https://www.youtube.com/watch?v=CFf1UUP-di4,

https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Специальные упражнения для развития ловкости.

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика:

Специальные упражнения для развития ловкости.

https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI, https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI, https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxtZeFB8

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Теория: в футболе одним из наиболее важных качеств является умение «видеть поле». Без этих навыков невозможно передать точный пас партнеру, выбрать свободное место для приема передачи (открыться), владеть ситуацией на футбольной площидке.

Практика:

Упражнения для развития умения «видеть поле».

https://www.youtube.com/watch?v=RYPh62DUO0s
https://www.youtube.com/watch?v=fDuvlkM1to8
https://www.youtube.com/watch?v=MsCIsG29i0A

- выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом- подпрыгнуть, имитировать удар ногой во время ведения мяча повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м,

- несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Удары по мячу ногой и головой.

Теория: удары по мячу ногой используются для передачи мяча, ударов по воротам, угловых, свободных и штрафных ударов. Удары по мячу головой используются только для передачи мяча и ударов по воротам.

Практика:

Удары по мячу ногой и головой. https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM https://www.youtube.com/watch?v=sNKOh0bRMykт Удары правой и левой ногой: серединой, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении ив стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по

летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. https://www.youtube.com/watch?v=wZ5hx-Vp0Dg Удары серединой лба без прыжка и в прыжке,
с места и с разбега по летящему навстречу мячу; посылая мяч в обратном направлении и в стороны, верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка и ведение мяча.

Теория: остановка мяча – технический прием применяется когда нужно остановить мяч, посланный партнером, при перехвате мяча, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач. Ведение мяча - важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, комбинировать с партнерами, обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.

Практика:

Остановка мяча. https://www.youtube.com/watch?v=qewHqQ-Ai_w https://www.youtube.com/watch?v=bPsa8GNYA9Y Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча — на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E Ведение внешней частью подъема, внутренней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты).

Теория: в игровых эпизодах футболистам приходится часто выполнять обманные движения – финты. Они выполняются как туловищем так и ногами и имеют цель сохранить мяч, обыграв соперника или соперников.

Практика:

Ложные движения (финты). https://www.youtube.com/watch?v=Ufatw0GoKMk https://www.youtube.com/watch?v=ddGkgIvZbUs Обучение финтам: после замедления бега или остановки—неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу — вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо; этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча.

Теория: отбором мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Существуют следующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком, подкат.

Практика:

Отбор мяча. https://www.youtube.com/watch?v=wkeJn1zdaiA https://www.youtube.com/watch?v=IzgyRPkAGf8 Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая мяч ногой или толкая соперника плечом. Другие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком, подкат.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага.

Теория: таким способом вводят мяч в игру после ухода мяча за боковую линию. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится двумя руками из положения шага или с места.

Практика:

Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага.
https://www.youtube.com/watch?v=hY7IiGf_Gy8 Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, отбивание мяча и выбивание мяча ногой.

Теория: перечень упражнений для вратаря. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, отбивание мяча и выбивание мяча ногой с рук.

Практика:

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI https://www.youtube.com/watch?v=sy8e-btG7zM Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и а сторону мяча - без прыжка и в прыжке (с места я разбега). Ловля катящегося я летящего в сторону низкого, на уровне живота, труди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча https://www.youtube.com/watch?v=l0lskRn_XxE кулаком без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: https://www.youtube.com/watch?v=l0lskRn_XxE с земли (неподвижного мяча) и с рук (выпущенного из рук и подброшенного перед собой) на точность.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: тестирование обучающихся по правилам игры «Футбол».

Практика: сдача контрольных нормативов по СФП.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)	7,0	6,7	6,7	6,4
2	Бег 5х30 м. с ведением мяча (сек.)	-	-	-	-
3	Удар по мячу на дальность (м.) (сумма ударов правой и левой ногой)	-	-	-	-
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	5	6	6	8

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)	6,4	6,1	6,1	5,8	5,8	5,5
2	Бег 5х30 м. с ведением мяча (сек.)	-	-	35	30	32	28

3	Удар по мячу на дальность (м.) (сумма ударов правой и левой ногой)	35	42	38	47	40	55
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	8	10	10	15	15	18

3. Модуль «Техническая и тактическая подготовка» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в футболе. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в игре футбол.

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником при игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания основ техники и тактики игры в футбол;
- обучить правилам игры в футбол и участию в соревнованиях;
- обучить базовой технике и тактике игры в футбол.

Развивающие:

- развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила игры в футбол;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- тактические варианты игры;
- нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- владеть разными техническими приемами в футболе;
- играть в команде.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план модуля
«Техническая и тактическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	**5**		**5**	
Основы техники игры и тактическая подготовка.	1		1	Беседа, наблюдение.
Правила игры в футбол	4		4	Беседа, наблюдение, реферат

Техническая и тактическая подготовка	**3**	**24**	**27**	
Техника передвижения, остановки	0,5	4	4	Беседа, наблюдение
Техника ведения мяча	0,5	4	5	Беседа, наблюдение
Техника ловли и передачи мяча	0,5	4	5	Беседа, наблюдение
Техника бросков мяча	0,5	4	5	Беседа, наблюдение
Тактика нападения	0,5	4	4	Беседа, наблюдение
Тактика защиты	0,5	4	4	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	**1**	**3**	**4**	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	**1**	**3**	**4**	Собеседование, наблюдение, анкетирование
ИТОГО	**10**	**30**	**40**	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о футболе. Овладение первичными навыками взаимодействия в команде. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для игры в футбол.

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на денном этапе предполагает знакомство с основами техники и тактики избранного вида спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

Основы техники игры и тактическая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Правила игры в футбол.

Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, секретарь, судьи на линиях. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в футбол.

Техническая подготовка.

Теория: Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком; ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведения мяча внутренней и внешней частью подъема; ложных движений (ложная и действительная фазы движения); отбора мяча—перехватом, выбиванием, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Техника игры вратаря.

Теория: перечень упражнений для вратаря. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, отбивание мяча и выбивание мяча ногой с рук. Передвижения в воротах без мяча в сторону приставным шагом, с крестным шагом, скачками на двух ногах.

Практика:

Техника игры вратаря. https://www.youtube.com/watch?v=do_DHjQHR1Q
https://www.youtube.com/watch?v=do_DHjQHR1Q
https://www.youtube.com/watch?v=K2cnpyAOlfI
https://www.youtube.com/watch?v=EoDalCaDJkI

- основная стойка вратаря,
- передвижения в воротах без мяча в сторону приставным шагом, с крестным шагом, скачками на двух ногах,
- ловля мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке,
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения,
- ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега),
- ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом,
- быстрый подъем с мячом на ноги после падения,
- отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега), бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность,
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук на точность.

Удары по мячу

Теория: удары по мячу ногой используются для передачи мяча, ударов по воротам, угловых, свободных и штрафных ударов. Удары по мячу головой используются только для передачи мяча и ударов по воротам.

Практика:
Удары по мячу: https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM
- удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны,
- удары после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние,
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы,
- удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу, двигающемуся партнеру.

Финты (обманные действия)

Теория: в игровых эпизодах футболистам приходится часто выполнять обманные движения – финты. Они выполняются как туловищем так и ногами и имеют цель сохранить мяч, обыграв соперника или соперников.
Практика:
Финты (обманные действия):
https://www.youtube.com/watch?v=Ufatw0GoKMk
https://www.youtube.com/watch?v=ddGkgIvZbUs
обучение финтам,
- после замедления бега или остановки,
- неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону),
- во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая подошвой партнеру, находящемуся сзади.

Отбор мяча

Теория: отбором мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Существуют следующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком, подкат.
Практика:
Отбор мяча: https://www.youtube.com/watch?v=wkeJn1zdaiA
https://www.youtube.com/watch?v=IzgyRPkAGf8
-перехват мяча;
- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча;
- отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая останавливая мяч ногой в выпаде.

Тактическая подготовка

Теория: Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.
Тактическая подготовка включает в себя изучение:
— общих положений тактики футбола;
— тактического опыта сильнейших спортсменов;
— освоение умений строить свою тактику на предстоящих соревнованиях.
Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения.

Тактические действия полевых игроков

Теория: Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. Индивидуальные действия без мяча, правильное расположение на футбольном поле, правильное умение реагировать на действия партнеров и соперника, выбор момента и способа передвижения для открывания свободное место с целью получения мяча.
Обучающийся должен:
В нападении: уметь выбрать место для получения мяча, своевременно передать мяч открывающемуся партнеру, взаимодействовать с партнерам до время атаки, выполнять

по одной простейшей комбинации при введении мяча в игру (в начале игры, при угловом, вбрасывании, свободном и штрафном ударах).
В защите: https://www.youtube.com/watch?v=lRHUfiwBZ7Y уметь действовать по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника; овладев мячом, точно передать его партнеру для организации атаки своей команды.

Практика:

. ***Индивидуальные действия:***

- выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие, получению им мяча, т. е. осуществление "закрывания",
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча,
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученными способами.

Групповые действия: https://www.youtube.com/watch?v=lRHUfiwBZ7Y

- противодействие комбинации "стенка",
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.
- взаимодействие двух и более игроков,
- уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом,
- комбинация "игра в стенку",
- комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Командная тактика игры в футбол. https://www.youtube.com/watch?v=DijgvEgP28c Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Тактика вратаря. https://www.youtube.com/watch?v=JOrlxK5TI5k Уметь выбрать правильную позицию в воротах в зависимости от «угла» удара, передать мяч (после ловли) открывшемуся партнеру, разыграть свободный удар от своих ворот, занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: Знать правила игры в футбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Удары по воротам на точность (кол-во)	2	3	3	5
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар (сек)	-	-	-	-
3	Жонглирование мячом (кол-во)	3	5	5	7

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Удары по воротам на точность (кол-во)	5	7	5	7	5	7
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар (сек)	-	-	12	10	11	9
3	Жонглирование мячом (кол-во)	7	10	10	16	15	25

Пояснения к нормативу по технической подготовке полевых игроков

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния:
- подростки 7-8 лет - с расстояния 7 метров,
- подростки 9-10 лет - с расстояния 11 метров,
- подростки 11-12 лет - с расстояния 15 метров,
- подростки 13-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали с расстояния 11 метров,
- юноши 16-17 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами с расстояния 11 метров.

Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 метров от линии штрафной площади), вести мяч 20 м. Далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 метра ставятся ещё три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом.

В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении срока реализации программы.

В СП «ДЮСШ» осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На этапе подготовки их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области, ПФО, страны и мира.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по футболу.

Нормативы по физической специальной и технической подготовке занимающиеся сдают в конце каждого модуля, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической и специальной подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой «Футбол»

Теория: Порядок сдачи нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

Для обучающихся в возрасте 6 лет нормативы не предусмотрены.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Челночный бег 3х10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;

2) непрерывное совершенствование спортивной техники;

3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;

2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

В отельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Так же в процессе учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями активно используются индивидуальные методические разработки, а именно:

- методическая разработка «Совершенствование техники ведения мяча в футболе»;
- методическая разработка «Физическая, тактическая и техническая подготовка футболистов»;
- методическая разработка «Упражнения для развития скоростной выносливости футболиста»;
- методическая разработка «Упражнения для развития игровой ловкости в футболе»;
- методическая разработка «Техника игры вратаря в футболе»;
- методическая разработка «Тактика нападения в баскетболе»;
- методическая разработка «Тактика защиты в баскетболе».

В отельных случаях возможно проведение занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале оборудованным для проведения физкультурно-спортивных занятий по программе, футбольной площадке или футбольном поле.

Для проведения занятий необходимы:

На занятиях используются футбольные мячи, мячи для мини-футбола, футбольные и гандбольные ворота, гимнастические скамейки. набивные мячи, скакалки, обручи, фишки, конусы, свисток, секундомер, красные и желтые карточки, перекидное и электронное табло, манишки, футбольная экипировка.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в футболе (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Список библиографических источников.

1. Аммарик Б.А. «Теория и методика физической культуры». Москва, “Просвещение”, 1990.
2. Барышева И.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. «Основы физкультуры школьника» (учебное пособие для учителей физкультуры). Самара,1994.
3. Бэтти Э. Современная тактика футбола. Пер. с англ. М.: «Физкультура и спорт», 1974.
4. ВикуловА.Д., Буогин И.М. «Развитие физических способностей у детей». Ярославль, 1996.
5. Все о футболе (страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи). М.: «Физкультура и спорт», 1972.
6. Козловский В.И. «Подготовка футболистов». Москва, «Физкультура и спорт», 1977.
7. Лясковский К. П. Техника ударов. М.: «Физкультура и спорт»,1973.
8. Подготовка молодого футболиста. Под ред. Я. Палфаи. М.: «Физкультура и спорт», 1973.
9. Правила игры в футбол. М.: «Физкультура и спорт», 1976.
10. Футболист в игре и тренировке. Под ред. С А. Савина. М.: «Физкультура и спорт». 1975.
11. Цирик Б. Я. Лукашин Ю. С. Футбол. М.: «Физкультура и спорт»,1975.
12. Чанади А. «Футбол. Техника», М.: «Физкультура и спорт», 1978.
13. Чанади А. «Футбол. Стратегия», М.: «Физкультура и спорт»,1981.
14. Хеддерготг К.Х. «Новая футбольная школа», М.: ФиС, 1976.

Перечень интернет-ресурсов

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» file:///C:/Users/Пользователь/Downloads/Metod_rekomend_po_razrab_DOP_2022_2023-05-30.pdf
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=lnms5wir9610475332
- концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf
- приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; https://docs.cntd.ru/document/561568832
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242; https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf?ysclid=lnmucwigi2727493355