МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ» (МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 05 » сентября 2023 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДДТ
городского округа Анадырь»
_____ Т.Л. Максименко
Приказ № 172-о от « 05 » сентября 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2272F57EC28C3AF94FEF2197EC4F843D
Владелец: Максименко Татьяна Львовна
Действителен: с 27.02.2023 до 22.05.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Детский футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор составитель:
Салашный Роман Валериевич
педагог дополнительного образования

Анадырь 2023

Пояснительная записка

Футбол (от англ. foot – нога, ball – мяч) – самый популярный и красивый командный вид спорта в мире, цель в котором – забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.

Этот вид спорта развивает интеллектуальные и физические способности человека, в том числе выносливость и гибкость, помогает развитию быстроты, ловкости, силы и прыгучести. Футбол как командная игра позволяет получать навыки выхода из сложных ситуаций, улучшает лидерские качества и повышает самооценку. Ему присущи сочетание разных движений и действий, работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Игра учит быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением индивидуально и в коллективе. Футбол воспитывает морально-волевые качества в человеке, ведь играть приходится на фоне растущего утомления. Стремление к достижению победы в команде учит коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. В игре можно проявлять свои личные качества, но ради достижения общей цели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Детский футбол» по своему содержанию является **физкультурно-спортивной направленности**, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Данная программа направлена на формирование и развитие у занимающихся потребностей к систематическим занятиям физической культурой, спортом и, в частности, футболом, на создание условий для физического воспитания и физического развития занимающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков по виду спорта «футбол».

Программа спроектирована, исходя из социального заказа родителей и потребностей обучающихся с учетом методического, кадрового и материально-технического обеспечения учреждения, и разработана с учетом требований и в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования, такими как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. На заседании проектного комитета по нац. проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882\391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Уровень программы – базовый.

Адресат программы. Программа базового уровня рассчитана для мальчиков от 8 до 12 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом. Учебные группы формируются по возрастному принципу.

Объем и сроки освоения программы: 3 года – 918 часов.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебная, комплексная, интегративная, открытая, соревновательная.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Программа предусматривает формирование у обучающихся устойчивых метапредметных знаний, умений и навыков. Учитывает возрастные особенности при освоении программы. Развивает у обучающихся познавательную деятельность в области футбола. Способствует повышению у обучающихся функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности, а также преодолению трудностей и постоянному самосовершенствованию.

Режим занятий

Количество часов обучения в год - 306 часов.

Количество часов и занятий в неделю - 3 раза в неделю по 3 часа.

Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол и создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся,

развитие способностей детей в избранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

– предоставление знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;

– формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

–обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

– формирование знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях по футболу;

–обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта (футбол);

–формирование знаний по основам гигиены и здорового образа жизни, правилам закаливания, сбалансированному питанию;

–приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу;

Воспитательные:

– формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

– воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;

– развитие чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

– воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

– выработка привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта «футбол» в свободное время;

– воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;

– профилактика асоциального поведения;

– развитие потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

– развитие тактических навыков и умений игры;

– развитие физических качеств;

– развитие умений ориентироваться в пространстве;

– повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;

– укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Планируемые результаты включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовят его к реальности взрослой жизни.

Предметными результатами изучения курса являются:

- строении и функциях организма человека, и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристике средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий;
- основах здорового образа жизни, правильного питания и их значении;
- истории развития футбола в мире, стране, регионе, городе;
- местах занятий, разметке, размерах футбольного поля, оборудовании и инвентаре для игры в футбол;
- основных терминах игры и правилах соревнований по футболу;

– правилах безопасности во время занятий футболом, причинах травматизма на занятиях футболом, правилах его предупреждения и профилактике.

Личностными результатами изучения курса являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Учебный план на 1-3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	ТБ на занятиях. Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки.	6	6	0	Беседа
2.	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости	9	3	6	Беседа
3.	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	9	3	6	Беседа, диагностика
4.	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие выносливости.	39	6	33	Диагностика
5.	Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.	36	3	33	
6.	Ведение мяча, отбор мяча.	42	3	39	
7.	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	18	1	17	
8.	Удары по мячу внутренней, внешней и серединой подъёма.	36	3	33	
9.	Удары по мячу серединой лба, прием мяча подошвой.	18	1	17	
10.	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции	9	1	8	
11.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение со скакалкой.	18	1	17	
12.	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	27	1	26	
13.	Тактическая игра в нападении и защите.	21	1	20	
14.	Испытания по контрольным нормативам.	9	1	8	Аттестация

15.	Городские соревнования между сверстниками.	9	0	9	Соревнования
	Итого:	**306**	**34**	**272**	

Содержание учебного (тематического) плана 1-3 года обучения

Тема 1. ТБ на занятиях. Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки (6 часов).

Теория (6ч.). Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

История возникновения и развития футбола.

Гигиенические требования в футболе. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для обучающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

Тема 2. Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости (9 часов).

Теория (3ч.). Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки. Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика (6ч.). Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Тема 3. Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.

Теория (3ч.). Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика (6ч.). Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены).

Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Тема 4. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие выносливости (39 часов).

Теория (6ч.). Техника выполнения ударов по мячу внутренней стороной стопы. Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика (33ч.). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом.

Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

Удар – передача мяча партнеру низом.

Удар – передача мяча партнеру верхом.

Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

Тема 5. Прием мяча (36 часов).

Теория (3ч.). Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

Практика (33ч.). В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10м х 10м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

Игра двое против двоих на площадке 20 м 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не

должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180. к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6

повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой. Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

Тема 5. Ведение мяча, отбор мяча (42 часа).

Теория (3ч.). Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе. Техника выполнения отбора мяча.

Практика (39ч.). Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно

то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

Тема 6. Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы (18 часов).

Теория (1ч.). Особенности обманных движений (финтов), и их значение в игре.

Практика (17ч.). Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать. Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует

пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух или трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой.

Затем они меняются местами.

Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20м х 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Тема 7. Удары по мячу внутренней, внешней и серединой подъёма (36 часов).

Теория (3ч.). Техника выполнения ударов по мячу внутренней, внешней и серединой подъёма стопы.

Практика (33ч.). В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10 м х10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

Игра двое против двоих на площадке 20 м 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин. команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180. к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.

Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

Тема 8. Удары по мячу серединой лба, прием мяча подошвой (18 часов).

Теория (1ч.). Техника выполнения ударов головой. Техника приёма мяча подошвой.

Практика (17 ч.). Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Тема 9. Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции (9 часов).

Теория (1ч.). Роль техники вратаря в футболе. Основные понятия тактики вратаря. Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.

Практика (8ч.). Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Тема 10. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение со скакалкой (18 часов).

Теория (1ч.). Техника выполнения действий с мячом и без мяча. Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика (17ч.). Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».

Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Выполнение упражнений.

Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед.

Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Выполнение упражнений.

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Выполнение упражнений.

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Выполнение упражнений.

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Тема 11. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра (27 часов).

Теория (1ч.). Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

Практика (26ч.). Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5– 8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей». Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено.

Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока: один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглю поставить на место.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

Двусторонняя игра, ведение мяча на скорость.

Тема 12. Тактическая игра в нападении и защите (21 час).

Теория (1ч.). Значение тактики защиты в футболе. Беседа о влияние физических упражнений на организм. Значение оборонительных действий в футболе.

Практика (20ч.). Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги и на свободное. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом и введение мяча из-за боковой линии.

В данном упражнении участвуют две равные по составам команды - «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Тема 13. Испытания по контрольным нормативам (9 часов).

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии: одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая)половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Обучающийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5-15; второй год и третий обучения – 10-20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Тема 14. Городские соревнования между сверстниками (9 часов).

Теория (1ч.). Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика (8ч.). Контрольные игры и соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации программы
Календарный план

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Окончание учебного года	31.05.2024 г.
Продолжительность учебного года	34 учебных недели
Продолжительность обучения по полугодиям	I полугодие – 16 недель II полугодие – 18 недель
Каникулы	Осенние каникулы: 28.10.2023 – 06.11.2023 Зимние каникулы: 30.12.2023 – 10.01.2024 Весенние каникулы: с 23.03.2024 по 31.03.2024 В дни каникул проводятся массовые мероприятия, конкурсы, мастер – классы, детскотеки, спортивные соревнования, турниры и другие внутрикружковые мероприятия, запланированные по программе Воспитания.
Режим занятий	3 раза в неделю по 3 часа (40 мин.)

Форма аттестации и оценочные материалы

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательным действиям в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому практическому материалу. Контроль обучающейся деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления обучающейся деятельностью.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

– сбор информации;
– анализ накопленной информации;
– планирование тренировочной (образовательной) деятельности.

На каждом году обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

– собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
– сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т. п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны неинформативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

– проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;
– объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общей физической, специально физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль и диагностика уровня подготовленности проводятся каждый учебный год, а в конце седьмого года (май) обучения осуществляется итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения. Форма документа определяется образовательной организацией.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Общая и специальная физическая подготовка

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.
2. Прыжок в длину с места, см.
3. Челночный бег 3 х 10 м.

Техническая подготовка

1. Удары по воротам на точность с места:

– 8–9 лет – с 7 м, ворота 2 х 3 м;

– 10–12 лет – с 9 м, ворота 2 х 5 м;

– 13–15 лет – с 11 м, ворота 2,44 х 7,32 м.

2. Ведение мяча 5 м, обводка трех стоек и удар по воротам:

– 8–10 лет – с 7 м, ворота 2 х 3 м;

– 11–12 лет – с 9 м, ворота 2 х 5 м;

– 13–15 лет – с 11 м, ворота 2,44 х 7,32 м.

3. Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 2, 3.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования.

2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур.

3. Выбрать тесты с высокой надежностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат.

4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно.

5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остается постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны устранить утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального

результата и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Рекомендации проведения контрольных упражнений. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2–3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по пятибалльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в два балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные занятия. Оценка 4–5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

Методическое материалы организации образовательного процесса

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы учебного занятия можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т. д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т. п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т. д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

С помощью *словесного метода* сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Метод обеспечения наглядности применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т. д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Методы и формы организации прохождения разделов программы

№ п/п	Основные темы программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-	Дидактический материал, техническое оснащение	Вид и форма контроля, форма предъявления

			воспитательного процесса	занятия	результата
1	Общие основы Правила поведения и техники безопасности. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические занятия, объяснения нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе	Вводный, инструктаж о соревнованиях по футболу
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблица, схема, картинки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, мало групповая, командная	Практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Методы выявления и отбора способных детей. Система отбора способных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игровой и тестовый.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня способных кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двухсторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих в игре, от размеров площадки и от выполнения различных установок на игру.

Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий обучающихся, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их способности.

Некоторые качества и свойства личности обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятия решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамике и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств, помимо тестового, также можно использовать игровой метод. Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Педагог должен применить такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявились в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на учебных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов. Чем больше педагогов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее и точнее.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

– педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и способности детей;

– врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии системы организма;

– контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость, координация и др.);

– методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия);

– тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного выявления способных детей также необходимо:

– изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;

– выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;

– применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний ребенка, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех разделить на две группы. В первую включить более способных детей, во вторую – менее способных. Это позволит более целенаправленно и эффективно оценить их способности.

В ходе тестирования и наблюдения рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость; в играх и игровых упражнениях способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

Планируемые предметные результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающихся после <u>первого года обучения</u>

1) по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта» у* обучающихся появятся знания о (об):

- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- строении и функциях организма человека, и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристике средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий;
- основах здорового образа жизни, правильного питания и их значении;
- истории развития футбола в мире, стране, регионе, городе;
- местах занятий, разметке, размерах футбольного поля, оборудовании и инвентаре для игры в футбол;
- основных терминах игры и правилах соревнований по футболу;
- правилах безопасности во время занятий футболом, причинах травматизма на занятиях футболом, правилах его предупреждения и профилактике.
- **2) обучающие смогут выполнять по предметной области *«вид спорта»*:**
- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- бег с различной скоростью на разные дистанции, разновидности бега и различные способы перемещений;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- ведение мяча различными способами, развороты и обманные движения
- (финты); базовые элементы техники передачи и остановки мяча ногой;
- передачи мяча ногой в движении;
- короткие и средние передачи мяча ногой;
- удары по мячу ногой;
- отбор мяча;
- простые групповые тактические взаимодействия;

– индивидуальные действия против соперника;
– реализацию численного преимущества посредством передачи мяча;
– контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной физической и технической подготовке;
– умение играть в футбол с соблюдением основных правил.

Планируемые результаты обучающихся по освоению образовательной программы базового уровня после <u>второго года обучения:</u>

1) по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* приобретут знания, касающиеся:

– развития спорта и олимпийского движения в России;
– использования естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
– значения питания как фактора, формирующего здоровье; – методов и форм самоконтроля за физическим развитием;
– основ и средств общей и специальной физической подготовки;
– основных требований по физической подготовке, предъявляемых к обучающимся различного возраста;
– методов и средств восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
– роли капитана команды, его правах и обязанностях, правах и обязанностях игроков;
– состава судейской бригады, обязанностей судей и жестов судей;

2) по предметной области «вид спорта» смогут выполнять:

– общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
– перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
– упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
– играть в подвижные игры специальной направленности на ориентировку в пространстве и с элементами футбола;
– выполнять приемы техники владения мячом (ведение, передачи, прием, финты, развороты, удары);
– простейшие упражнения в атаке: кресты, забегания, смещения;
– передачи мяча на короткой, средней дистанции на месте, в движении и прием мяча;
– выполнять групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
– контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке;
– выполнять групповые взаимодействия в упражнениях и в игре;
– играть в футбол в разных составах с соблюдением основных правил.

Планируемые предметные результаты обучающихся по освоению образовательной программы базового уровня после <u>третьего года обучения</u>:

1) получат знания по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»,* касающиеся:

– официальных всероссийских и международных юношеских соревнований по футболу (первенства России, первенства Европы, первенства мира);
– главных футбольных организаций в стране и мире (Российский футбольный союз, УЕФА, ФИФА);
– лучших российских команд, ведущих отечественных тренерах и игроках;

- калорийности и усвояемости пищи, примерных суточных пищевых норм футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, питания в соревновательный период;
- внешних признаков переутомления и мерах их предупреждения; характерных травм футболистов, профилактики и мер их предупреждения;
- вреда курения и употребления алкоголя;
- антидопинговой политики в спорте;
- основных недостатков в технике футболистов и путей их устранения;
- элементарных понятий о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- основных методов развития волевых качеств;

2) смогут выполнять по предметной области «вид спорта»:

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- разновидности бега и способы перемещений;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- ведение мяча восьмёркой, по кругу, между стоек;
- остановку мяча бедром и грудью на месте, а также летящего мяча навстречу;
- передвигаться, ведя мяч ногой, взаимодействовать с партнерами;
- элементы техники владения мячом: удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) и головой, остановка мяча, выполнение обманных движений (финты), отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- индивидуальные технические элементы (вратарь): броски, передачи и ловля мяча;
- короткие и длинные передачи мяча на месте, в движении и остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- групповые тактические взаимодействия;
- индивидуальные действия против противника;
- уметь реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- тактические задания в парах и в малых группах в атаке и защите;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке;
- играть в футбол и участвовать в соревнованиях.

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Количество обучающихся в каждой группе секции «Мини-футбол» не превышает 18 человек. Возрастная категория обучающихся от 8 до 12 лет. Формы работы – групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть теоретические занятия

Футбол развивает интеллектуальные и физические способности человека, в том числе выносливость и гибкость, помогает развитию быстроты, ловкости, силы и прыгучести. Футбол как командная игра позволяет получать навыки выхода из сложных ситуаций, улучшает лидерские качества и повышает самооценку. Ему присущи сочетание разных движений и действий, работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Игра учит быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением индивидуально и в коллективе. Футбол воспитывает морально-волевые качества в человеке, ведь играть приходится на фоне растущего утомления. Стремление к достижению победы в команде учит коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. В игре можно проявлять свои личные качества, но ради достижения общей цели.

Цель и задачи воспитания

Цели программы воспитания:

1. Обеспечение ребенку возможности сохранения своего здоровья, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности.

2. Формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе.

3. Овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения.

Задачи программы воспитания:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе, корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках различных направлений воспитательной работы образовательной организации и представлена в соответствующем модуле.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2023 / 2024 учебный год

№ п/п	Модуль воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1	Основы здорового образа жизни и культура здоровья	Беседы о необходимости сбалансированного питания, пользе и вреде определенных продуктов.	В течение года	Салашный Р.В.	Привитие осознанного отношения к еде. Дать информацию о пользе и вреде потребляемых продуктов и о влиянии еды на общее здоровье человека.
		Беседы, демонстрация с помощью подручных материалов, картинок, видео роликов о здоровом образе жизни и вредных привычках в соответствии с возрастными особенностями детей.	В течение года	Салашный Р.В.	Формирование представления у детей потребности в здоровом образе жизни, желания укреплять своё здоровье.

		Занятия с участием приглашенных гостей, имеющих ОВЗ.	Ноябрь 2023, февраль 2024, апрель 2024	Салашный Р.В.	Развитие толерантности к людям с ОВЗ, воспитание взаимоуважения, взаимопомощи.
		Участие обучающихся в различных конкурсах рисунков и спортивных мероприятиях учреждения дополнительного образования, посвященных здоровому образу жизни.	В течение года	Салашный Р.В.	Формирование у обучающихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье.
		Спортивно-познавательное мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню здоровья.	Апрель 2023 года	Салашный Р.В.	Донести до обучающихся роль физической культуры и гигиены в их жизни.
		Тренировка на свежем воздухе, в том числе совместно с родителями обучающихся.	Июнь 2022/2023 года, июль 2022/2023 года, сентябрь 2022	Салашный Р.В.	Сплочение семей, развитие физических способностей детей и родителей.
2	Анатомия моего тела	Занятия «Мое тело» с использованием карты тела.	В течение года	Салашный Р.В.	Пополнение знаний в области строения собственного тела.
		Беседа об анатомии тела и функциях организма.	В течение года	Салашный Р.В.	Пополнение знаний в области строения собственного тела и функций различных систем.
		Проведение индивидуальн	В течение года	Салашный Р.В.	Определение индивидуальны

		ых диагностических и коррекционных мероприятий, в том числе в присутствии родителей обучающегося.			х особенностей опорно-двигательного аппарата ребенка.
		Спортивная викторина по анатомии тела с привлечением обучающихся других объединений.	В течение года/ Секция «Детский футбол» 8-12 лет	Салашный Р.В.., Педагоги дополнительного образования	Закрепление знаний в области строения собственного тела и функций различных систем; воспитание коммуникативных качеств, умение работать в команде.
		Игра «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши детишки».	В течение года	Салашный Р.В.	Закрепление знаний о строении тела посредством подвижной игры.
3	Познавательный - мир вокруг нас	Беседы о домашних животных через имитацию их движений.	В течение года	Салашный Р.В..	Пополнение знаний о мире животных и их движениях, развитие способности наблюдать, анализировать.
		Спортивно-оздоровительные игры «Мир вокруг меня».	В течение года	Салашный Р.В.	Применение знаний и наблюдений окружающего мира живой природы в процессе подвижной игры.
		Участие обучающихся в различных конкурсах рисунков, спортивных и	В течение года	Салашный Р.В.	Расширение мировоззрения. Проявление себя.

		праздничных мероприятиях учреждения дополнительного образования.			
		Посещение и участие в подготовительной части тренировки спортивной секции бокса ДЮСШ г. Анадырь.	Октябрь 2023 года, Март 2024 года	Салашный Р.В.. совместно с педагогами секции бокса	Расширение мировоззрения детей о видах спорта, воспитание коммуникативных качеств обучающихися.
4	Работа с родителями	Родительские собрания.	В течение года	Салашный Р.В.	Разъяснение и работы с обучающимися. Настройка обучающегося на хорошую работу, результат.
		Индивидуальные консультации.	В течение года	Салашный Р.В.	Регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом. Составление планов индивидуальной работы ребенка дома.
		Систематические совместные занятия обучающихся с родителями.	В течение года	Салашный Р.В.	Внедрение и обучение родителей, информирование и практическая коррекционная работа. Формирование навыков ЗОЖ в семье.
		Работа с родителями в мессенджерах (консультации, организационн	В течение года	Салашный Р.В.	Информирование, своевременный контроль.

		ые вопросы, информационн ый и обучающий видео/аудио материал).			
		Спортивное мероприятие ко Дню Семьи.	Август 2023 года, август 2024 года	Салашный Р.В.	Формирование ценностного отношения детей к семье, объединении семьи общими целями и задачами в спортивном мероприятии, сплочение, воспитание дружественных отношений в семье.
5	Социализация малыша посредством работы в одном объединении	Открытые уроки с родителями и детьми с включением в занятия игр с правилами, сюжетно-ролевых игр, мини-соревнований.	В течение года	Салашный Р.В.	Формирование ценностного отношения детей к семье.
		Спортивная викторина по анатомии тела с привлечением обучающихся других объединений.	В течение года/ Секция «Детский футбол» 8-12 лет	Салашный Р.В., Педагоги дополнительного образования	Закрепление знаний в области строения собственного тела и функций различных систем; воспитание коммуникативных качеств, умение работать в команде.
		Беседа «Что значит победить?» в ходе спортивно-	Ноябрь 2023 г, март 2024 г.	Салашный Р.В.	Формирование умения соблюдать правила в процессе

		оздоровительной эстафеты «Мы пара».			спортивно-физкультурной и оздоровительной деятельности.
		Цикл бесед, посвященных воспитанию учащихся в духе толерантности, терпимости к другому образу жизни, другим взглядам.	В течение года	Салашный Р.В.	Формирование у ребенка представлений о добре и зле, милосердии и заботе.
		Занятие по парам/ в тройках со сменой партнера/партнеров.	В течение года	Салашный Р.В.	Формирование умения договариваться, вести совместную деятельность с общей целью.
		Участие обучающихся в различных конкурсах рисунков, спортивных и праздничных мероприятиях учреждения дополнительного образования.	В течение года	Салашный Р.В.	Расширение мировоззрения. Проявление себя.
6	Безопасность жизнедеятельности	Профилактика ПДД посредством ролевых и тематических спортивно-оздоровительных игр.	В течение года	Салашный Р.В.	Формирование у обучающихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил безопасного поведения на дорогах.
		Беседы о терроризме и экстремизме, о последствиях таких замыслов и акций.	В течение года	Салашный Р.В.	Развитие общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения.
		Беседы по	В течение	Салашный Р.В.	Формируются

		правилам безопасного поведения на транспорте, дорогах.	года		диалогические и монологические формы связной разговорной речи: умение слушать и понимать собеседника, не отвлекаться, не перебивать, сдерживать свое непосредственное желание сразу отвечать на вопрос, давать понятные ответы.
		Беседы-инструктажи «Поведение в случае возникновения пожара».	В течение года	Салашный Р.В.	Формирование у обучающихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил безопасного поведения при пожаре.
		Участие обучающихся в различных конкурсах рисунков, спортивных и праздничных мероприятиях учреждения дополнительного образования, посвященных основам безопасности жизнедеятельности.	В течение года	Салашный Р.В.	Расширение мировоззрения. Проявление себя.
7		Беседа в объединении, посвященная образованию Чукотского	Декабрь 2023	Салашный Р.В.	Развитие эмоционально-ценностного отношения к природному

	Гражданин и патриот	АО.			окружению и достопримечательностям родного края, города; воспитание у желания приумножать природное и культурно-историческое наследие.
		Беседа в объединении, посвященная празднованию «Дня защитника Отчества».	Февраль 2024	Салашный Р.В.	Воспитание патриотизма, чувства гордости за свою страну, за свой народ.
		Беседы в объединении о Родине, традициях, героических подвигах, исторических событиях, роли каждого человека в судьбе России.	В течение года	Салашный Р.В.	Развитие познавательных интересов, потребности в познании культурно-исторических ценностей, развитие творческой активности.
		Участие обучающихся в различных конкурсах рисунков, спортивных и праздничных мероприятиях учреждения дополнительного образования, посвященных темам патриотизма.	В течение года	Салашный Р.В.	Расширение мировоззрения. Проявление себя.

Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 6,0 м^2 на одного обучающего.

2. Футбольное поле стандартных размеров, допускается меньших размеров. Футбольное поле на открытом воздухе должно быть с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного

воздействия. Ворота надежно закреплены. При проведении учебных занятий могут использоваться облегченные переносные ворота (2 х 5; 2 х 3), которые также должны быть надежно закреплены.

3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура			
1	Футбольное поле (минимум 40 х 20)	шт.	1
2	Спортивный зал (минимум 18 х 9)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
3	Малые ворота (1,2 х 0,80)	шт.	4
4	Мяч футбольные № 4	шт.	18
5	Стойка для обводки	шт.	12
6	Конус тренировочный	шт.	20
7	Фишки	комплект	1
8	Лестница координационная	шт.	2
9	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
10	Насос ручной	шт.	1
11	Сетка для мячей	шт.	2
12	Скакалка	шт.	18
13	Мяч набивной (1–3 кг)	комплект	3
14	Мат гимнастический	шт.	3
15	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
26	Планшет магнитный	шт.	1

Кадровое обеспечение. Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Список литературы

1. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015.

2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. – Москва, 2011.

3. Грибачева М.А., Анисимова М.В. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. – Москва, 2020.

4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов. – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012.

5. Золоторев А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.В., Лавриченко В.В. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола. Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.

6. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-методическое пособие. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018.

7. Иванов О.Н. Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5–6, 7–9 лет) по виду спорта «Футбол». – Москва: ФиС, 2020.

8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. – Москва: «Просвещение», 2011.

9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – Москва, 2020.

10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2010.

11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2014.

12. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – Москва: РФС, 2012.

Приложение

Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе «Детский футбол», физкультурно-спортивной направленности, реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Актуальность. В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 39 часов.

Формы обучения: дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

– ofline-занятие (видеозанятие в записи);

– разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;

– фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;

– адресные дистанционные консультации.

Режим занятий.

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиями СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	6	Онлайн-занятие https://www.youtube.com/watch?v=k0_ntEfDH4M https://www.youtube.com/watch?v=EoDalCaDJkI	Видео-отчёт
2	Отбор мяча перехватом в движении, бег с препятствиями.	6	Онлайн-занятие https://www.youtube.com/watch?v=9qIDQuILFnU https://www.youtube.com/watch?v=jzhH53L9Z8s&list=PLlJ-JCKAcs3sm4Je3WtQyqe17R0ouoiBK&index=5	Видео-отчёт

3	Отбор мяча перехватом в движении. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	6	Онлайн-занятие https://www.youtube.com/watch?v=GehYc_EJa00 https://www.youtube.com/watch?v=g6SOpZ-Fehk	Видео-отчёт
4	Ведение мяча + удар по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Футбол.	6	Онлайн-занятие https://www.youtube.com/watch?v=ASHyJPG6RWg начинаем смотреть с 1 минуты 20 секунд https://www.youtube.com/watch?v=hY7IiGf_Gy8	Видео-отчёт
5	Ведение мяча с изменением направления движения.	3	Онлайн-занятие https://www.youtube.com/watch?v=iN2o2sozxZc	Видео-отчёт
6	Эстафета дриблеров. Общеразвивающие упражнения без предметов	3	Онлайн-занятие https://www.youtube.com/watch?v=RgJKXHwZNG0	Видео-отчёт
7	Обучение технике финта «Переступания через мяч»	3	Онлайн-занятие https://www.youtube.com/watch?v=Ufatw0GoKMk	Видео-отчёт
8	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника	6	Онлайн-занятие https://www.youtube.com/watch?v=CaLigp0g1CM https://www.youtube.com/watch?v=MLjl9wSNeGo	Видео-отчёт

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

– размещение учащимися учебного материала в группе WhatsApp

– выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде;

Способы коммуникации

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонный мессенджер WhatsApp.

Способы осуществления обратной связи

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фотоотчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).