

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКБИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велёдан учреждение
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8
Тел.: (82151) 6-28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: sch_12_vor@edu.rkomi.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 31 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты
от 31.08.2022 № 574

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»

Физкультурно-спортивная направленность

срок реализации программы 4 года
(возраст учащихся - 10-15 лет)

Составитель
Мельник В.С.,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по физической культуре), с рекомендациями примерной программы под редакцией В. И. Лях, издательство «Просвещение». Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Данная рабочая программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп учащихся.

Характеристика программы

Направленность – спортивно оздоровительная.

Уровень сложности – базовый.

Вид – общеобразовательная, общеразвивающая.

Тип – модифицированная.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – тематическая.

Продолжительность реализации программы – долгосрочная, срок освоения программы 4 года. Каждый год, совершенствуя и закрепляя приобретенные первоначально умения навыки и способности в общей физической подготовке.

Форма реализации программы – групповая.

Разновозрастная, возраст учащихся 10-15 лет.

Количество занимающихся в группе – 15-18 человек.

Объем и срок освоения программы – 280 часов (70 часов в год).

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков в занятиях футболом, обеспечивающих физическое и нравственное развитие, оздоровление и привлечение учащихся к навыкам ведения здорового образа жизни, их социализации в обществе.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности – воспитание здорового поколения, нравственных ценностей, характера и силы воли, чувства общественной значимости и ответственности.

Программа предоставляет возможности детям в возрасте от 10 до 15 лет, имеющим различный уровень физической подготовленности и физического развития, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в команде.

Программа учитывает специфику школьного программного материала и является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры, обеспечивая освоение учащимися дополнительных умений и навыков в этой спортивной игре.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся и воспитание гармоничной, социально активной личности через занятия футболом.

Программа последовательно решает основные **задачи физического воспитания:**

- укреплять здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся;
- воспитывать у школьников высокие нравственные, морально-волевые качества;
- формировать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать волевых, морально стойких граждан страны;
- развивать основные двигательные качества,
- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности.

Наряду с общими задачами каждый год обучения предусматривает свои задачи, а занятия проводятся с учётом пола и возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- освоение базовых технических приемов игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- гармоничное и всестороннее развитие у детей физических качеств и способностей.

Воспитательные:

- воспитывать у школьников трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту в целом.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- овладение индивидуальной техникой игры;
- совершенствование освоенных базовых навыков в учено-тренировочной игре;
- определить игровые наклонности юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- создать условия для освоения учащимися начальных сведений о самоконтроле, ознакомления с тактическими схемами ведения игры;
- обучить элементарным навыкам судейства.

Развивающие:

- обеспечить совершенствование физической готовности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- способствовать укреплению здоровья средствами закаливания.

Воспитательные:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- расширение объема двигательных умений и навыков юных футболистов;
- содействовать совершенствованию индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- способствовать определению учащимся игрового места в составе команды.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- обеспечить дальнейшее совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества спортсмена;

Задачи 4 года обучения:

Обучающие:

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- обеспечить дальнейшее совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости.

Воспитательные:

- воспитать судейские и инструкторские навыки;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры.

2. Организационно-педагогические основы обучения

В объединение по виду спорта «Футбол» принимаются дети в возрасте от 10 до 15 лет, без предварительного отбора, на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении. Группы формируются в начале учебного года (сентябрь-октябрь).

Срок реализации программы	Количество групп	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся в группе	Кол-во часов в год
Первый год	1	2 часа	60 минут	2 раза в неделю по 1 часу	35	15-18	70
Второй год	1	2 часа	60 минут	2 раза в неделю по 1 часу	35	15-18	70
Третий год	1	2 часа	60 минут	2 раза в неделю по 1 часу	35	15-18	70
Четвертый	1	2 часа	60 минут	2 раза в	35	15-18	70

год				неделю по 1 часу			
-----	--	--	--	---------------------	--	--	--

Формы проведения занятий:

- всем составом объединения;
- мелкогрупповые.

Формы контроля:

- тренировочные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- педагогический контроль;
- тестирование физических и психических качеств;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Ожидаемый результат: развитие и совершенствование физических, психических и технико-тактических способностей, учащихся посредством тренировочной и соревновательной деятельности, формирование здорового образа жизни, воспитание нравственных и волевых качеств, получение необходимых умений и навыков для дальнейшего спортивного совершенствования.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие спортивного зала;
- наличие спортивного инвентаря согласно таблице 2.

Таблица 2.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	1
2	Мяч футбольный	штук	12
3	Фишки для обводки	штук	12
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели 1 кг	штук	12
7	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 2 кг	штук	12

3. Планируемые результаты реализации программы

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в области спортивной подготовки учащихся по футболу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- патриотизм, уважение к Отечеству, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям народов России, воспитанное чувство ответственности и долга перед Родиной;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

- уважительное отношение к окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости, терпимости и толерантности в достижении общих целей;
- способность управлять своими эмоциями;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений учащихся в познавательной и практической деятельности:

- умение самостоятельно определять проблему, анализировать возможности и ставить цель для ее разрешения, формулировать задачи как шаги достижения поставленной цели;
- умение осуществлять контроль своих действий в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение принимать решение в игровой ситуации и нести за него ответственность, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- владение культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий спортом.

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- приемы закаливания;
- правильный режим дня юного спортсмена;

уметь:

- наносить удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы, серединой лба;
- останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы и грудью;
- вести мяч внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч перехватом, выбивать мяч толчком соперника, бросывать мяч из положения шага.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны знать:

- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу;
- предупреждение травм;

уметь:

- выполнять удары средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;

- останавливать грудью летящий мяч;

- водить мяч серединой подъема и носком;

- выполнять обманные движения, отбирать мяч в подкате выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывать мяч из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны знать:

- влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости;

- правила игры, организацию и проведение соревнований;

уметь:

- выполнять индивидуальные технические действия с мячом и без него;

- вести мяч, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки;

- вбрасывать мяч изученными способами с разбега.

По окончании 4-го года обучения учащиеся должны знать:

- физическая культура и спорт в России.

уметь:

- наносить удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и в прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема;

- выполнять остановку мяча всеми изученными способами с поворотом, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, опускающегося мяча бедром.

4. Тематический план

Первый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2.	Основы знаний.	2	2	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание			
2.2	Правила игры в футбол	3	3	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	18		18
4	Техника игры в футбол	18	2	16
5	Тактика игры в футбол	12	4	8
6	Учебная игра	10		10
7	Соревнования по футболу	4	0	4
8	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Итого:	70	13	57

Второй год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Основы знаний.	2	2	0
2.1	Самоконтроль и его значение.			

2.2	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	4	4	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	15	0	15
4	Техника игры в футбол	20	2	18
5	Тактика игры в футбол	13	3	10
6	Учебная игра	10		10
7	Игры и соревнования	5	0	5
8	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Итого:	72	13	59

Третий год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2.	Основы знаний.	4	4	0
2.1	Влияние физических упражнений на развитие физических качеств.			
2.2	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	2	2	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10
4	Техника игры в футбол	22	0	22
5	Тактика игры в футбол	14	4	10
6	Учебная игра	13	0	13
7	Игры и соревнования	4	0	4
8	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Итого:	70	10	60

Четвертый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2.	Основы знаний.	3	3	0
2.1	Физическая культура и спорт в России			
2.2	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	2	2	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10
4	Техника игры в футбол	20	0	20
5	Тактика игры в футбол	14	4	10
6	Учебная игра	12	0	12
7	Игры и соревнования	6	0	6
8	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Итого:	70	11	59

5. Содержание программы

Первый год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности на занятиях футболом. План работы на учебный год. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса

2. Основы знаний.

2.1 Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория. Гигиенические требования к одежде и обуви, правила подготовки мест занятий. Режим питания и учебного дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

2.2 Правила игры в футбол.

Теория. История развития футбола в мире. Основные положения правил игры в мини-футбол и футбол.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание физических качеств: гибкости - ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты: повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости: равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

4. Техника игры в футбол.

Теория. Классификация терминология технических приемов игры в футбол. Техника передвижения полевого игрока, вратаря.

Практика. Техника передвижения: бег, прыжки, повороты, остановки во время бега выпадом и прыжком. Техника передвижения в зависимости от игрового амплуа.

Удары по мячу ногой: удары различными частями стопы в разных условиях. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход движущемуся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, летящего навстречу мяча, с переводом в стороны.

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъёма, правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнёров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадом, «остановка» мяча, «удар» по мячу.

Отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии - вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага, в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками, ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке, катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением, высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

5. Тактика игры в футбол.

Теория. Понятие о тактике и тактической комбинации. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные и групповые действия. Стандартные комбинации.

Практика. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча, правильное расположение на футбольном поле, умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: использование изученных способов удара по мячу, применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча, определение игровой ситуации, целесообразной для использования

ведения мяча, выбор способа и направления ведения, применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков, умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом.

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты: индивидуальные действия, правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания», выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча, умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря: умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

6. Учебная игра.

Практика: Игра по заданию тренера на розыгрыш комбинаций. Учебная игра 3х3, 4х4. Учебная игра с ограничениями, с вратарем в поле, двумя мячами. Учебная игра с дополнительными условиями. Двусторонние игры.

7. Игры и соревнования.

Товарищеские встречи. Участие в школьных, городских соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

8. Промежуточная аттестация.

Практика. Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

Второй год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности на занятиях футболом

2. Основы знаний

2.1 *Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

2.2 *Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.*

Теория. Изучение правил игры и пояснений к ней. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Стибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с

различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Переворот в сторону».

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

4. Техника игры в футбол.

Теория. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя

ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Финты. Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад, – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

5. Тактика игры в футбол.

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле».

6. Учебная игра.

Практика: Игра по заданию тренера на розыгрыш комбинаций. Учебная игра 3х3, 4х4. Учебная игра с ограничениями, с вратарем в поле, двумя мячами. Учебная игра с дополнительными условиями. Двусторонние игры.

7. Игры и соревнования.

Товарищеские встречи. Участие в школьных, городских соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

8. Промежуточная аттестация.

Практика. Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

Третий год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях футболом.

2. Основы знаний.

2.1 Влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы мышц рук, мышц ног, мышц туловища (брюшного пресса, спины). Развитие силовой выносливости.

Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости (плечевого сустава, гибкости спины, гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).

Упражнения для развития ловкости.

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом (с набивными мячами, с гантелями, медицинболами).

Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты).

Беговые упражнения (бег на 30,60,100,400,500, 800, 1000 м); Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч).

Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты, координации, скоростно-силовых качеств, упражнения для вратарей, упражнения для развития специальной выносливости и ловкости.

4. Техника игры в футбол.

Теория. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба;

Практика. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, откидка мяча внешней частью подъема при ведении, удары на точность, силу и дальность. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Остановка мяча изученными способами с поворотом, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, остановка опускающегося мяча бедром. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки. Обманные движения (финты). Отбор мяча, толкая соперника плечом. Вбрасывания мяча изученными способами с разбега, вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из

ворот, действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника, совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

5. Тактика игры в футбол.

Теория. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Практика. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

6. Учебная игра.

Практика: Игра по заданию тренера на розыгрыш комбинаций. Учебная игра 3х3, 4х4. Учебная игра с ограничениями, с вратарем в поле, двумя мячами. Учебная игра с дополнительными условиями. Двусторонние игры.

7. Игры и соревнования.

Товарищеские встречи. Участие в школьных, городских соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

8. Промежуточная аттестация.

Практика. Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

Четвертый год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях футболом.

2. Основы знаний.

2.1 Физическая культура и спорт в России.

Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (масса - до 2 кг), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (различные эстафеты), спортивные игры (баскетбол, ручной мяч).

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с

быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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

4. Техника игры в футбол.

Теория. Обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практика. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, откидка мяча внешней частью подъема при ведении, удары на точность, силу и дальность. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Остановка мяча изученными способами с поворотом, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, остановка опускающегося мяча бедром. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки. Обманные движения (финты). Отбор мяча, толкая соперника плечом. Вбрасывания мяча изученными способами с разбега, вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот, действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника, совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

5. Тактика игры в футбол.

Теория. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Практика. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

6. Учебная игра.

Практика: Игра по заданию тренера на розыгрыш комбинаций. Учебная игра 3х3, 4х4. Учебная игра с ограничениями, с вратарем в поле, двумя мячами. Учебная игра с дополнительными условиями. Двусторонние игры.

7. Игры и соревнования.

Товарищеские встречи. Участие в школьных, городских соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

7. Промежуточная аттестация.

Практика. Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д.

6. Методическое обеспечение программы

Занятия в объединении предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении воспитанников систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или хорошо подготовленным

воспитанником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов). Развитие физических качеств осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у детей важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр. А именно:

- *равномерный*, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

- *переменный*, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

- *повторный* метод – разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скорости выносливости;

- *интегральный*, представляющей собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать аэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает детей к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки может служить игра, построенная по этому принципу;

- метод *максимальной интенсивности* – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития максимальной силы и способности к работе с большой мощностью. Этот метод может быть использован практически только на последнем этапе, так как рассчитан на хорошо подготовленных детей. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества;

- *сопряженный* метод особенно важен в работе, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у воспитанников можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

- *круговой* метод – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития одновременно несколько физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Он, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к самой игре. Достоинством такого метода является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности.

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, нужно иметь в виду, что новые

упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому, наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы должны быть между сериями достаточными для отдыха. Такие интервалы рекомендуется использовать или для повторного показа изучаемого материала, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью *целостного, расчлененного, соревновательного и игрового* методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе с детьми, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются в тех же условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении футболистов.

В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представления об изучаемом двигательном действии;
- первичное освоение в облегченных, то есть не в игровых условиях;
- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организованной игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

Методы воспитания морально-волевых качеств представляют собой особую группу, которая приобретает в работе особое значение. С помощью этих методов, оказывается, непосредственное влияние на формирование личности, ее нравственных позиций и мировоззрения. В конечном счете, именно личность занимающихся, оказывается, самым ценным достижением педагогов в многотрудном воспитательном процессе.

В работе используются и такие традиционные методы, как *убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности*, а также метод *ситуационной тренировки*. При использовании последнего на занятиях создается ситуация, аналогичная той, при которой происходят соревнования по футболу. С помощью этого метода добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Разумеется, в работе используются и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий объединения «футбол» является наличие футбольного поля с простейшим подсобным

оборудованием (стойки для обводки - 10 штук, стойки для подвески мячей - 2 штуки, переносные мишени - 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности - 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий, кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов, Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяю игры, эстафеты и игровые упражнения, включаю элементы соревнований. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков и умений в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер. У обучающихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолеть трудности и другие морально-волевые качества. Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

В дальнейшем предполагается, что эта программа и методика работы повысят спортивный уровень занимающихся в объединении. Я надеюсь, что команды нашей организации будут стремиться побеждать во всех районных соревнованиях и отстаивать честь своего района на областных соревнованиях. Из года в год продолжается отбор наиболее перспективных для спортивного совершенствования детей и подростков и направление их в ДЮСШ для повышения спортивного мастерства.

7. Этапы педагогического контроля

Виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья учащихся) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - формирование умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;
- итоговый контроль – проводится в конце обучения программы.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры - соревнования, товарищеские встречи.

Формы аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (сдача нормативов) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний (через собеседование).

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся в виде сдачи контрольных нормативов.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- подтягивание на перекладине;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- челночный бег 3 x 10 м.

Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешным моментом в его обучении.

Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями (нормативами) и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (7-9 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на футбольной площадке;
- понимать где «свои» и «чужие» ворота;
- играть с увеличением количества ворот;
- играть на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- играть на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- играть на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- играть на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот;
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;

- быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники);
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- передачи мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём;

Контрольные нормативы промежуточной аттестации

Общая физическая подготовка

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или спортивного зала.
2. Челночный бег 30м (10+10+10) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.
3. Бег 300 м - для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время начала движения до пересечения линии финиша.
4. Бег 6 минут, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.
5. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
6. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой дорожке или на земле.
7. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из вися хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка

8. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша, остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.
9. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
10. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Техническая подготовка

11. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 10м. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

12. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Игрок должен вести мяч 20м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2м - ещё три, и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

13. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу - головой, правым и левым бедром.

Контрольно-переводные нормативы промежуточной, итоговой аттестации

1. Теоретическая часть

1. Основные положения правил игры в футбол.
2. Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.
3. Виды спортивных травм и оказание первой медицинской помощи.
4. Выдающиеся футболисты России и за рубежом.
5. Знание футбольных клубов, как Российских, так и зарубежных.

Оценка теоретической части:

- 12 баллов – полный ответ на все поставленные вопросы, точная формулировка, приведение примеров.

- 6 баллов – допущено 1-2 значительные ошибки в ответах на вопросы, без приведения примеров.

- 0 баллов – 3 и более грубых ошибок в ответах на вопросы.

2. Практическая часть

Нормативные требования по общей физической подготовке для занимающихся в объединении футбола

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	10 лет					11 лет					12 лет				
		Балл					Балл					Балл				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для полевых игроков и вратарей																
Скорость	1. бег 10 м (сек)	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9
	2. бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
	3. бег 60 м (сек)	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8
Скоростная выносливость	4. Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6	9,5	9,3	9,1	9,0	8,6	9,3	9,1	9,0	8,8	8,6
	5. Бег 300 м (сек)	64	63	62	61	60	63	62	61	59	57	61	60	59	57	55
Выносливость	6. Бег 6 мин (м)	850	900	1000	1150	1200	1100	1150	1200	1300	1400	1200	1250	1300	1400	1500

Скоростно-силовая	7. Прыжок в длину с места (см)	130	140	155	165	175	140	150	165	175	185	150	160	165	175	185
	8. 3-х - кратный прыжок в длину (см)	410	420	430	440	460	450	460	480	505	525	480	500	505	525	545
Сила	9. Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7
Для полевых игроков и вратарей																
Скоростно-силовая	10. Вбрасывание мяча руками (м)	8	9	10	11	12	9	10	11	13	15	10	11	12	15	17
	11. Удары по мячу на дальность (м)	26	28	30	32	34	32	34	36	38	40	34	38	42	46	50
Скорость	12. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4
Для полевых игроков																
Техника	13. Удар по воротам на точность (раз)	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
	14. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0	10.5	10.2	9.8	9.5	9.0
	15. Жонглирование мячом (раз)	10	12	15	18	20	12	15	18	20	24	15	18	22	26	28
Специализация и направленность	Вид и № упражнения	13 лет					14 лет					15 лет				
		Балл					Балл					Балл				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для полевых игроков и вратарей																
Скорость	1. бег 10 м (сек)	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
	2. бег 30 м (сек)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2
	3. бег 60 м (сек)	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5
Скоростная выносливость	4. Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,1	9,0	8,8	8,6	8,4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	5. Бег 300 м (сек)	60	58	57	55	52	58	55	53	51	50	56	54	52	50	48
Выносливость	6. Бег 6 мин (м)	1300	1350	1400	1500	1600	1350	1450	1500	1600	1700	1400	1450	1550	1700	1800
Скоростно-силовая	7. Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	175	185	165	175	185	190	195	175	185	195	200	210
	8. 3-х - кратный прыжок в длину (см)	520	530	550	570	590	530	550	570	590	610	570	590	620	640	650
Сила	9. Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10
Для полевых игроков и вратарей																
Скоростно-силовая	10. Вбрасывание мяча руками (м)	11	12	15	16	18	12	13	16	17	19	13	15	17	19	21

	11. Удары по мячу на дальность (м)	44	48	50	54	60	48	50	54	60	62	50	54	60	65	70
Скорость	12. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2	5.8	5.7	5.5	5.3	5.1	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0
Для полевых игроков																
Техника	13. Удар по воротам на точность (раз)	4	5	6	7	8	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
	14. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0	10.5	10.2	9.8	9.5	9.0
	15. Жонглирование мячом (раз)	10	12	15	18	20	12	15	18	20	24	15	18	22	26	28

Максимальный балл по разделу - 75 баллов

Минимальный балл по разделу - 15 баллов

Уровни освоения программы (выводится по общей сумме баллов за практическую и теоретическую части):

Высокий уровень: 87-60 балла

Средний уровень: 59-27 балла

Низкий уровень: 26 балл и менее

8. Список литературы

Литература для педагога

1. Андреев С.М., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006
2. Губа В.П. Теория и методика футбола [Текст] : учебник для студентов высш. учеб. заведений / А.В. Лексаков, В.П. Губа . – М.: Советский спорт. - 2013 . - 536 с.
3. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции». – М.: Просвещение, 1986
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Основные этапы подготовки. - М. : Олимпия Пресс, 2013
5. Кузьменко Г., Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: Советский спорт» 2008.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. // Человек, 2014. – С.13-14.
7. Моджахед Б. Анализ физиологических данных футболистов во время игры [Текст] / Б. Моджахед, В. А. Китманов // Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина. – 2014. - 5 с
8. Мутко В.Я., Андреев С.М., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007
9. Орджоникидзе З.Г. Физиология футбола. // Человек, 2013
10. Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Под редакцией Левченко И.Ю., Забрамной С.Д. – М.: Академия, 2003.

Литература для учащихся

1. Малькольм К. Сто одно упражнение для юных футболистов. - М. : А.С.Т. Астрель, 2012.
2. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - М. : Советский спорт, 2013.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Эпас Н.Ц. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. — М.: Терра-Спорт, 2012.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. — М.: Олимпия. Пресс, 2010.
5. Губа В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы [Текст] / В. П. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. - 272 с.
6. Заваров А.Б. Футбол для начинающих. - СПб. : Питер, 2012.

9. Воспитательная работа и работа с родителями

№ п/п	Наименование (форма, содержание) мероприятия	Кол-во часов
1	Распорядок дня спортсмена (беседа с родителями)	2
2	День кино (просмотр видеоматериалов и фильмов об истории футбола и знаменательных событиях)	4
3	Тактика футбола (подготовка докладов и презентаций учениками, их обсуждение)	4
4	Психология футбола (лекция о психологическом состоянии спортсменов во время подготовки к матчу, взаимодействие в группах – чувство товарищества, взаимопомощи, уважение к сопернику)	4
5	Товарищеский матч между детьми и родителями	2
6	Самоконтроль в спорте (беседа с родителями и детьми)	2
	Всего часов:	18

Приложение 1

Средняя ЧСС в покое у школьников 7-15 лет

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

Оценка переносимости физической нагрузки по внешним признакам утомления

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или

			невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная в верхней половине тела	Резкая в верхней половине тела и ниже пояса
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, аритмичное
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание. вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение. боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Приложение 2

Упражнения для оценки уровня по общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта, с.

2. Бег 300 м, с.

3. Челночный бег 3x10 м, с.

4. Прыжок в высоту с места, см. Применяется лентопротяжное приспособление конструкции В.М. Абалакова. На середине одной из сторон квадрата 50x50 см прикрепляется данное приспособление. Испытуемый надевает пояс и встает внутри квадрата. Записывается цифра, определяющая исходное положение ленты. По команде испытуемый выполняет прыжок, отталкиваясь двумя ногами. Разница между исходным и конечным показателями определяет высоту подскока. Приземление происходит в пределах квадрата. Из двух попыток учитывается лучшая.

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

6. 6-минутный бег, м.

7. Метание набивного мяча (1 кг), см. Метание производится двумя руками из-за головы из исходного положения сидя у стенки и вытянув ноги вперед. Плечи испытуемого должны быть на уровне отсчета. Из трех попыток учитывается лучшая.

8. Подтягивание на перекладине, раз.

9. Отжимания из упора лежа на полу, раз.

Упражнения для оценки уровня по специальной подготовленности

1. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

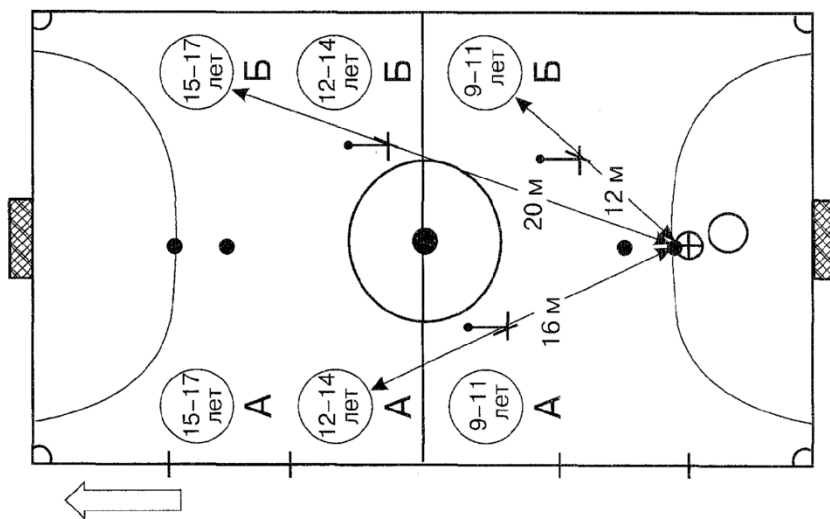
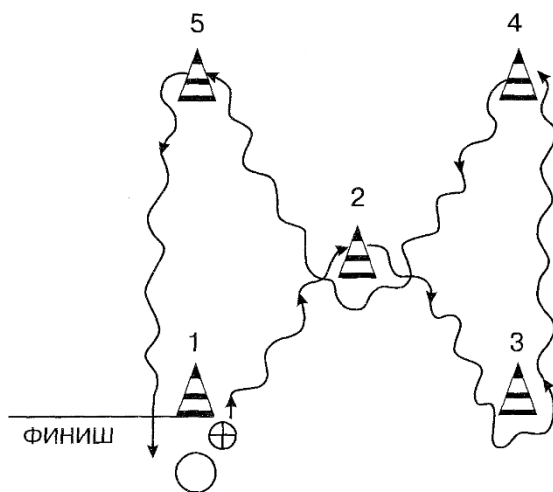
2. Жонглирование мячом головой, раз. Из трех попыток учитывается лучшая.

3. Бег 30 м с ведением мяча, с.

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

4. Ведение мяча по «восьмерке», с.

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



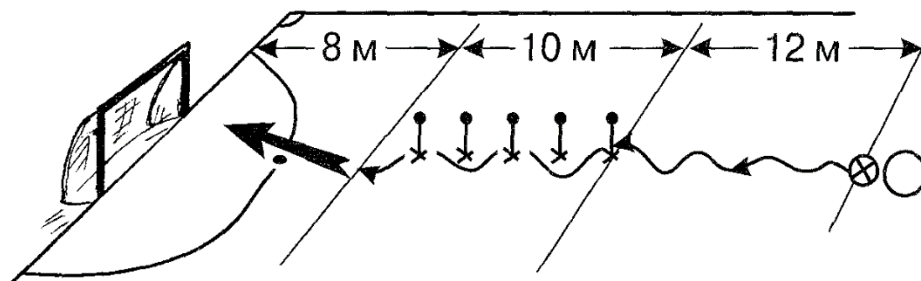
5. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

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

попаданий.

6. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота), с.

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

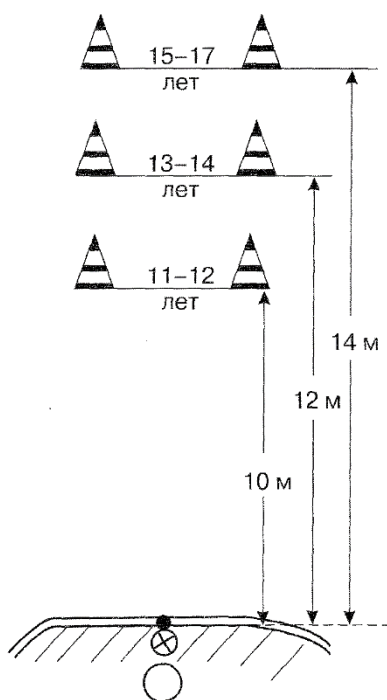


Упражнения для оценки уровня подготовленности вратарей

1. Вбрасывание мяча в цель, число попаданий.

Первое упражнение проводится на игровом поле. В 10 м от 6-метровой отметки для школьников 7-9 лет, в 12 м — для школьников 10-12 лет и в 14 м — для школьников 13-15 лет из стоек сооружаются ворота. Их ширина 1,5 м. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади (около 6-метровой отметки), выполняет вбрасывание мяча способом «выкатывание» так, чтобы катящийся мяч попал в ворота. Выполняется 6 бросков. Учитывается общее число попаданий.

Второе упражнение также проводится на игровом поле. Для его выполнения используется разметка. Однако самые ближние круги предназначаются для школьников 7-9 лет, средние — для 10-12 лет и самые дальние — для 13-15 лет. Стойки на поле устанавливаются высотой 1,5 м.



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

2. Удар ногой с полулёта в цель, число попаданий.

Для выполнения упражнения используется разметка. Испытуемый, заняв позицию в штрафной площади, выполняет удары с полулёта так, чтобы мяч пролетел над стойкой и опустился в круг. Выполняется 3 удара в круг А и 3 удара в круг Б. Учитывается общее число попаданий.

Примерные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке приведены в таблице. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. (приложение 5).

Самоконтроль

Самоконтроль — это систематические самостоятельные наблюдения школьников за изменением своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Индивидуальный контроль предусматривает прежде всего наблюдение за состоянием организма, анализ объективных и субъективных показателей состояния организма под влиянием занятий мини-футболом. К объективным показателям относятся данные, полученные в результате измерений и выражаемые количественно: антропометрические - рост, вес, окружность грудной клетки и др.; функциональные ЧСС, глубина дыхания и его частота, жизненная емкость легких; силовые показатели отдельных групп мышц, результаты в контрольных упражнениях. Субъективными показателями являются общее самочувствие, настроение, чувство усталости, нарушение сна и аппетита, ощущение своей работоспособности, ее изменений и т.д., например, если после занятий в секции футбола школьник испытывает желание упражняться дальше, если у него хорошее самочувствие, настроение, сон и аппетит, следовательно, его организм успешно справляется с нагрузками. Если же физическая нагрузка для школьника на занятиях является слишком большой или чрезмерной, это сразу же отражается на его сне, который характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости и отдыха после сна, понижением работоспособности.

Определение объективных и субъективных показателей, по мнению Мутко В.Л., Андреева С.Н., Алиева Э.Г. (4), следует проводить после сна, до и после очередного занятия в секции футбола, а также утром следующего дня.

При самоконтроле занимающимся вполне по силам проводить и некоторые функциональные пробы с регистрацией и анализом ЧСС. Это даст им важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако прежде следует учащихся научить правильно измерять частоту пульса по секундомеру. Это можно делать в разных точках тела и разными способами: тремя пальцами на запястье (лучевая артерия), ладонь в области сердца, большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия), кончиками пальцев на виске (височная артерия). Обычно ЧСС подсчитывают в течение 1 мин (можно в течение 10 или 15 с, но тогда полученное число умножается соответственно на 6 или на 4).

Для школьников, занимающихся в секции футбола, вполне по силам **проба с приседаниями**. Вначале следует измерить ЧСС в покое, затем выполнить 20 приседаний за 30 с и определить время восстановления пульса до исходного уровня.