

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена
приказом № 324 от 01.06.2021
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ И.В. Французова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФУТБОЛ

Возраст детей - 9-15 лет

Срок обучения - 2 года

Разработчик:
Балаш Николай Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» (Мини-футбол) относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень освоения - общекультурный

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 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 28.09.2020 № 28);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 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 28.09.2020 № 28).

В настоящее время футбол является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Миллионы людей посещают стадионы или припадают к экранам телевизоров, следя за матчами своих кумиров – футболистов из сборной России или питерского «Зенита». Не отстают от взрослых и юные: дети, подростки, юноши. Наряду с мальчишками, все больший интерес к футболу проявляют девочки. Женская команда «Аврора» Санкт-Петербург является чемпионом страны по минифутболу, обладает Кубком Европейских чемпионов. Многие ее игроки, ныне мастера спорта РФ международного класса, начинали свое знакомство с футбольным мячом в школьных спортивных залах и на пришкольных стадионах. Сотни тысяч мальчишек нашего города ровняются на игроков «Зенита» А. Дзюбу, А. Кокорина, Ю. Жиркова, Я. Ракицкого, В. Радимова, А.Кержакова, А. Аршавина, В. Малафеева, которые из никому не известных пацанов с ленинградских окраин, смогли стать футбольными мастерами европейского масштаба, сомодостаточными и

популярными людьми, высокооплачиваемыми специалистами. Все это делает футбол социально значимым и чрезвычайно востребованным в настоящее время видом спорта. Нельзя забывать и о том, что футбол активно способствует развитию основных двигательных качеств человека: быстроты и точности движений, ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Многие игроки футбола, ныне мастера спорта РФ международного класса, начинали свое знакомство с футбольным мячом в школьных спортивных залах и на пришкольных стадионах. Учитывая его незначительную финансовую затратность: необходимо иметь лишь десяток футбольных мячей и пару комплектов формы или накидок, футбольное поле с воротами, да защищенный от ударов мячами школьный спортивный зал. Все это выводит вышеназванный вид спорта на ведущее место в системе дополнительного образования школьника в образовательных учреждениях.

Актуальность.

Огромная тяга детей и подростков к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий футболом воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности, процветают насилие, наркомания, презрение к более слабому, материально не обеспеченному или социально не защищенному человеку. Все эти пороки, к сожалению, рвутся и в общеобразовательные школы нашего города, тем важнее противопоставить им такое сильное оружие, как футбол.

Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности программы

Этот этап обучения и возраст детей, характеризуется тем, что занимающиеся осознанно выполняют упражнения и физкультурно-спортивные комплексы, предлагаемые педагогом, могут длительно выполнять однообразные упражнения, постепенно увеличивая частоту и нагрузку для того чтобы научиться правильному, быстрому и эффективному выполнению разнообразных футбольных приемов.

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

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Адресат программы

Данная образовательная программа рассчитана на самый широкий круг учащихся, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки.

Возраст детей, занятых в реализации данной дополнительной образовательной программы 9-15 лет. Количество детей в группе первого года 15 человек, второго года – не менее 12 человек. Одно занятие состоит из двух часов.

Объем и срок реализации программы.

Образовательная программа рассчитана на 2 года, что составляет 288 часов (144 часа в год). Занятия проходят 2 раза в неделю, в учебном году 144 часа.

Цель:

Формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям футболом, подготовка спортсменов, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, готовых в дальнейшем заниматься футболом профессионально.

Задачи:

Обучающие:

1. совершенствовать двигательные качества на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. сформировать правильное выполнение технико-тактических действий футболиста.

Развивающая:

1. совершенствовать общефизическую подготовку;
2. закрепить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувиркаться.
3. совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательная:

1. сформировать у учащихся уважение к символам страны,
2. закрепить взаимоуважение между игроками футбольной команды,
3. укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

Условия реализации образовательной программы.

Возраст детей, занятых в реализации данной дополнительной образовательной программы 9-15 лет. Количество детей в группе первого года 15 человек, второго года – не менее 12 человек. Одно занятие состоит из двух часов. Занятия проходят 2 раза в неделю, в учебном году 144 часа.

При желании и в соответствии с возрастом учащиеся имеют возможность повторить обучение по программе. Для таких учащихся, с целью поддержки детских инициатив, в содержании программы предусмотрено наличие заданий повышенного уровня сложности, что дает возможность для самосовершенствования и развития их физического потенциала.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Форма организации учебной деятельности носит групповой характер.

При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам.

Формы проведения занятий

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

- занятие (теоретическая часть и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: игра спортивная тренировка);

- практическое занятие;
- соревнования;
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения

Материальная база

- крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,
- футбольное поле,
- нескольких игровых площадок: гандбольная, волейбольная и баскетбольная или комбинированная,
- теплые раздевалки,
- душевая,
- комната для тренера и судей,
- помещение для хранения инвентаря и спортивной формы,
- футбольные, мини-футбольные, гандбольные, хоккейные ворота, мячи, □ сетки,
- форма,
- манишки,
- скакалки,
- фишки,
- аптечка,
- видеокассеты с записями футбольных матчей и тренировок,
- видео-магнитофон,
- свисток,
- секундомер,
- телевизор.

Прогнозируемые результаты: *Личностные:*

- сформируется интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
- сформируется система представлений о физической культуре и спорте;
- сформируется широкий круг двигательных умений и навыков;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

будут иметь представление о понятиях «дружба», «товарищество», «патриотизм», «сотрудничество».

Предметные:

- овладеют элементарными навыками технической подготовки футболиста (ведение мяча, удары по мячу);
- овладеют жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость).

Иметь чистую и опрятную футбольную форму.

В течение года учащиеся, объединенные в футбольную команду, должны выступать в районных и городских соревнованиях.

Учебный план первого года

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	26	12	14	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20	8	12	педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	16	16	педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	28	14	14	педагогическое наблюдение
6.	Учебные и контрольные игры.	30	14	16	педагогическое наблюдение
7.	Теоретическая подготовка	4	2	2	Беседа
8.	Нормативы и контрольные испытания	2		2	сдача нормативов
Итого:		144	67	77	

Учебный план второго года

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	16	8	8	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20	8	12	педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	14	18	педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	34	12	22	педагогическое наблюдение
6.	Учебные и контрольные игры.	34	10	24	педагогическое наблюдение
7.	Теоретическая подготовка	4	2	2	беседа
8.	Нормативы и итоговые испытания.	2		2	сдача нормативов
Итого:		144	55	89	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа на 2022-2022 учебный год

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

1. совершенствовать двигательные качества на футбольном поле, грамотно выполнять необходимые действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
2. Сформировать правильное выполнение технико-тактических действий футболиста.

Развивающая:

1. совершенствовать общефизическую подготовку:
2. закрепить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться.
3. совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательная:

1. сформировать у учащихся уважение к символам страны,
2. закрепить взаимоуважение между игроками футбольной команды,
3. закрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

Прогнозируемые результаты:

Личностные:

- сформируется интерес к занятиям спортом в целом и футболом в частности;
- сформируется система представлений о физической культуре и спорте;
- сформируется широкий круг двигательных умений и навыков;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм».
- продолжат развивать основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость).

Предметные:

- закрепят элементарные навыки технической подготовки футболиста (ведение мяча, удары по мячу);
- закрепят жизненно важными двигательными умениями и навыками;

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Содержание занятия	Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	По факту	По плану
1.	Техника безопасности. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	2	1	1		
2.	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	2	1	1		
3.	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	2	1	1		
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	2	1	1		
5.	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	2	1	1		
6.	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	2	1	1		
7.	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	2	1	1		
8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	2	1	1		
9.	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	2	1	1		
10.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	2	1	1		
11.	Упражнения для развития быстроты и координации.	2	1	1		

	Двусторонняя игра по основным правилам.					
12.	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	2	1	1		
13.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	2	1	1		
14.	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	2	1	1		
15.	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	2	1	1		
16.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	2	1	1		
17.	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	2	1	1		
18.	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	2		2		
19.	Товарищеские встречи с командами других школ.	2		2		
20.	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	2	1	1		
21.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2	1	1		

	Игра.					
22.	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	2	1	1		
23.	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	2	1	1		
24.	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	2		2		
25.	Товарищеские встречи	2		2		
26.	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	2	1	1		
27.	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	2	1	1		
28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	2	1	1		
29.	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	2	1	1		
30.	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	2	1	1		
31.	Упражнения для развития	2	1	1		

	силовых качеств. Отбор мяча перехватом.					
32.	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	2	1	1		
33.	Товарищеские встречи.	2		2		
34.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	2	1	1		
35.	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	2	1	1		
36.	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	2	1	1		
37.	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	2	1	1		
38.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	2	1	1		
39.	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	2	1	1		
40.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	2	1	1		
41.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	1	1		

	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра					
42.	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.	2	1	1		
43.	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	2	1	1		
44.	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	2	1	1		
45.	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	2		2		
46.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	2		2		
47.	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2	1	1		
48.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2		2		
49.	Товарищеские встречи	2		2		
50.	Тактика свободного нападения. Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра	2		2		
51.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема.	2		2		

	Игра.					
52.	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	2		2		
53.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	2	1	1		
54.	Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	2	1	1		
55.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	2	1	1		
56.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	2	1	1		
57.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	2	1	1		
58.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	2	1	1		
59.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	2	1	1		
60.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	2	1	1		
61.	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные	2	1	1		

	тактические действия. Двусторонняя игра.					
62.	Товарищеские встречи	2		2		
63.	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	2	1	1		
64.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	2	1	1		
65.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	2	1	1		
66.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра	2		2		
67.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча. Игра	2	1	1		
68.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	2	1	1		
69.	Товарищеские встречи	2		2		
70.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	2	1	1		
71.	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра	2		2		
72.	Итоговое занятие.	2		2		
	Итого:	144	55	89		

Содержание программы

Двух часовое занятие состоит из следующих частей:

1. Разминка	15-20 мин.
2. Основная учебная часть	65-20 мин.
3. Игровая часть	30-60 мин.
4. Восстановление	5-10 мин.
5. Разбор занятия и подведение итогов	5-10 мин.

Второй год обучения

1. Техника безопасности.

Теория Техника безопасности на занятиях, на массовых мероприятиях.

Практика.

Выполнение заданий на выявление уровня первоначальных умений. Опрос. Игра.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности, поведение в экстремальных ситуациях, личная гигиена, медицина..

Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика.

Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.

- Бег на выносливость 200,400 метров.

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.

- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.

- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

- Ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

Во время второго года обучения, занимающиеся продолжают выполнять вышеизложенные упражнения, увеличивая частоту и нагрузку, изменяя порядок выполнения комплексов упражнений и их сочетаний, улучшая качество исполнения.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика.

- Пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2х10 м., 2х15 м.

- Бег боком и спиной вперед
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой.
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.
- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушьи бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.
- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.
- Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.
- Серия кувырков 2х3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Упражнения с обручами и скакалками.

Во время второго года обучения юных футболистов более целенаправленно развиваются и совершенствуются двигательные навыки, в первую очередь быстрота, ловкость, координация движений и гибкость, вводятся упражнения с небольшими отягощениями. Применяемые упражнения на силу обязательно чередуются с упражнениями на быстроту. Учащиеся учатся умению расслаблять мышцы, самостоятельно восстанавливаться после перенесенных нагрузок и выполненных комплексов упражнений. Особое внимание уделяется правильному и своевременному выполнению упражнений как индивидуально, так и в составе команды, умению самостоятельно воспроизвести отдельные, наиболее часто применяемые комплексы упражнений и отдельные задания.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полукруга, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча, :ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, перебор препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадам, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

На втором году обучения, который является вторым этапом учебно-тренировочного процесса, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в игровых условиях. В начале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Учащиеся второго года обучения изучают более сложные технические приемы:

Удары с полукета,

Удары с лета.

Остановки мяча туловищем.

Остановки мяча головой.

Комбинации подобных приемов и т. п.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

5. Тактическая подготовка.

Теория.

Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика.

- Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.

- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

На втором году обучения активно продолжают осваивать основные индивидуальные и групповые тактические действия. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого учащегося. При этом особое внимание уделяется индивидуальным особенностям, способностям, физическому развитию, уровню технических и тактических умений каждого юного футболиста. На этом этапе обучения, исходя из общих командных задач, которые ставятся перед учащимися по изучению системы игры или общекомандных тактических действий, я, как тренер, разрабатываю ряд упражнений игровых комбинаций, «обыгрывая» юных футболистов на определенных местах в команде. Основой для определения игрового амплуа юного футболиста служат его склонности и возможности, желание и умение выполнять определенные игровые действия на футбольном поле.

6. Учебные и контрольные игры

Теория.

Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика.

- Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.
- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.
- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.
- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

7. Теоретическая подготовка.

Теория.

Темы:

- Анализ событий, происходящих в Первенстве РФ, СПб, турнира «Кожаный мяч».
- Изучении истории отдельных футбольных команд.
- Знакомство учащихся с основными правилами наиболее популярных видов спорта.
- Техника безопасности, правил поведения в спортивном зале или на футбольном поле в экстремальных ситуациях: при пожаре, поражению электрическим током, наводнении, противоправных действий других лиц, угрозе террористических акций и т.п.
- Чтение книг по спортивной тематике.
- Встречи со специалистами футбола: видными спортсменами, тренерами, судьями, ветеранами спорта, журналистами, болельщиками.

8. Нормативы и итоговые испытания.

Практика. Испытания. (Приложение 1)

Оценочные и методические материалы

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

- *Входная.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Промежуточная.* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия) В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

При реализации Программы используются следующие методы отслеживания результативности:

- *словесные*: беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).
- *наглядные*: показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ.
- *практические*: соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; метод круговой тренировки.
- *психологические*: наблюдение; беседа; анкетирование; эксперимент.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:

1. Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Форма занятия	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа, объяснение (рассказ)	Видеофильм. Инструкции	Беседа.

2	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа и практические занятия, педагогический и спортивный метод	Плакаты, схемы, видеоматериалы, с/площадка, мячи, мячи набивные, скамейки гимнастические, скакалки, маты, стойки для обводки, ворота	Эстафеты, конкурсы, игры, сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка	Практические занятия, отработка тактических вариантов ведения игры, просмотр видеоматериалов, подвижные игры, разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений)	Видеоматериалы, спортивный инвентарь для отработки техники работы с мячом (мячи, фишки, стойки, ворота), видеозаписи виртуозной работы с мячом	Конкурсы, жонглирование мячом, лучшее ведение, точность ударов по воротам, лучший вратарь, двусторонняя игра с отработкой игры в атаке и обороне, коллективного отбора мяча
4	Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях	Игра, наглядный пример	Мячи, ворота, конусы, фишки, тренировочные манишки	Соревнования,
5	Итоговое занятие	Зачет, игра	Мячи, ворота, конусы, фишки, тренировочные манишки	Контрольные нормативы

Критерии освоения.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет (очень низкий)	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет (низкий),	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет (средний),	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет (высокий)	Назвал и выполнил без ошибок

Диагностическая карта
по определению уровня усвоения образовательной программы по обучению игре с мячом_____ год.

Элементы игры в футбол							
ФИ		Ведение мяча «змейкой»		Удар по воротам		Итого	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1							
2							
3							
4							
5							
	Итого:	В					
		С					
		Н					

В – высокий(зачет),
С – средний (зачет).,
Н – низкий(зачет),
НЕ – очень низкий (не зачет).

Методика диагностики

Виды движений:		Средний уровень
Элементы игры в футбол	Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч
	Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот – 1х2 м): прямо и под углом 45 градусов	Из 5 ударов 3 попадания

Формы подведения итогов реализации программы:

- ☐ соревнования,
- ☐ спортивные развлечения совместно с родителями.

Литература

Для педагога

1. Вихров К.Л. «Футбол в школе» Киев. Радянська школа, 2013.
2. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2015.

3. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 2018
5. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 2012
- 6.. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 2017
7. «Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2015

Для учащихся:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2015г.
2. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва
3. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт»
5. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель»