

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2024 г.
Протокол от №2



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 8
Приказ №371 от «30»августа 2024 г.
Г.О. Антоненко
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Футбол»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год - 216 ч.

Возраст категории: 7-12 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер в программе Навигаторе: 61181

Автор-составитель:

**Маслов Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования**

п. Сенной, 2024

Содержание

Введение	3
Нормативно-правовая документация программы	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты»	
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Направленность	4
1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы	5
1.1.3. Отличительные особенности программы	7
1.1.4. Адресат программы	7
1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации	8
1.1.6. Формы обучения	8
1.1.7. Режим занятий	10
1.1.8. Особенности организации учебного процесса	10
1.2. Цель и задачи программы	11
1.2.1. Цель программы	12
1.2.2. Задачи программы	13
1.3. Учебный план	14
1.3.1. Содержание учебного плана	15
1.3.2. Планируемые результаты	18
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».	
2.1. Календарный учебный график программы	20
2.2. Содержание занятий	23
2.3. Раздел программы «Воспитание»	26
2.4. Условия реализации программы	30
2.5. Формы аттестации	32
2.6. Оценочные процедуры	32
2.7. Методическое обеспечение программы	35
2.8. Примеры упражнений	40
2.9. Список литературы	51

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее – Программа), является модифицированной, разработана на основе программ педагогов дополнительного образования, работающих в соответствующем направлении, и с учетом личного опыта педагога дополнительного образования МБОУ СОШ №8 Маслова Николая Николаевича

Нормативно-правовая документация программы:

- Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями).
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. № 500
- «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»» (действует до 1 сентября 2028 г).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил 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 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среди обитания».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18 декабря 2015 № 09-3242.
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки от 24.06.2020 № 47.01-13-6067/20).
- Устав Муниципального бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы №8

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

1.1.1. Направленность

Программа имеет спортивную направленность и призвана способствовать формированию и развитию индивидуальных способностей обучающихся, их самовыражению и самоопределению.

Педагогическая идея программы заключается в создании условий для формирования и развития умений и навыков обучающихся, их приобщения к игровым видам спорта через обучение новым двигательным навыкам, техническим и тактическим приемам, а так же подвижным играм, как с мячом так и без.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

- В Российской Федерации большое внимание уделяется развитию массового спорта, как компонента системы оздоровления населения страны. В постановлении Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", ставятся следующие задачи:
- привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщении к здоровому образу жизни широких масс населения;
- устойчивое развитие футбола в Российской Федерации;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 22,5 процента в 2012 году до 55 процентов к 2024 году.

Внимание к развитию спорта среди детей и привлечению их к здоровому образу жизни уделяется в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р, в иных документах Правительства Российской Федерации, Министерства просвещения, Министерства спорта.

Футбол – один из самых популярных видов спорта России, который помогает развивать физическую выносливость, тактическое мышление, ловкость и способствует развитию координационных способностей. Благодаря физическому воспитанию через футбол происходит естественное привыкание к здоровому образу жизни и физическим нагрузкам, что благотворно сказывается на здоровье организма занимающегося.

Футбол всегда были популярен и востребован у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Игровая деятельность связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода

трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, учетом физкультурно-спортивной направленности:

формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;

удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;

приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;

укрепление здоровья обучающихся;

организация свободного времени у детей;

мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

Новизна программы:

Программа реализуется в очной форме. При реализации программы используются ресурсы общеобразовательных учреждений, расположенных в непосредственной близости к месту проживания ребенка. Это создает условия доступности получения образования ребенком.

Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия футболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ на примере общественных спортивных объединений в Темрюкском районе.

Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации занимающихся на футбольном поле. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и совершенствования спортивных навыков.

1.1.3. Отличительные особенности программы.

Целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств.

Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре футбол.

Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего школьного возраста, для организации динамичных, разноплановых занятий, каждое занятие имеет примерно равное соотношение практических методов (игровые, строго регламентированные упражнения). При выборе средств и методов, используемых на занятиях, учитываются: половые особенности учащихся, увеличение мышечной силы в период обучения и формирование координационных способностей.

1.1.4 Адресат программы.

Программа стартового уровня рассчитана на обучающихся 7-12 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию футболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения. Группы формируются по результатам входной диагностики. Количество обучающихся по Программе - 15 человек в группе. В рамках Программы предусмотрена возможность работать в малых группах в зависимости от особенностей физического развития с каждой возрастной категорией обучающихся. Педагогом проводится индивидуальная работа с некоторыми обучающимися, чтобы обеспечить полноценное развитие каждого обучающегося образовательного процесса.

Условием зачисления обучающихся на углубленный уровень обучения является выполнение заданий, соответствующих критериям базового уровня обучения и имеющие более развитые физические и творческие способности, когнитивные функции.

Запись на Программу осуществляется через систему заявок на сайте АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»

по следующей ссылке:

Программа предполагает как групповой так и индивидуальный подход к каждому обучающемуся на основе их возрастных и физических потребностей. Программа предполагает индивидуальный подход к каждому обучающемуся на основе их возрастных и творческих потребностей.

Психолого-педагогические особенности адресата программы для обучающихся в возрасте от 7 до 13 лет:

В этом возрасте дети активно развиваются как в физическом, так и в психологическом плане. Они становятся более самостоятельными, у них формируется собственное мнение и интересы.

Психолого-педагогические особенности обучающихся в рамках данной возрастной категории включают следующее:

- развитие социальных навыков: обучающиеся учатся работать в команде, общаться с другими людьми, решать конфликты;
- развитие творческих способностей: Программа предоставляет возможность для выражения своих мыслей и идей через физическое развитие и игру в футбол;
- развитие эмоциональной сферы: обучающиеся учатся понимать свои эмоции и управлять ими, что помогает им лучше справляться с различными жизненными ситуациями;
- развитие познавательных процессов: программа помогает улучшить внимание, память, мышление;
- развитие коммуникативных навыков: общение с педагогами, родителями помогает подросткам научиться эффективно взаимодействовать с окружающими;
- развитие лидерских качеств: участие в спортивных состязаниях и мероприятиях Программы способствует формированию у обучающихся лидерских навыков;
- развитие самооценки: Программа дает возможность обучающимся оценить свои достижения и успехи, что способствует формированию адекватной самооценки;
- развитие самостоятельности: Программа предоставляет обучающимся возможность самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои действия.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки – 216 часов.

Занятия проводятся еженедельно - 3 занятия в неделю по 2 часа.

Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Продолжительность активной части занятия – 90 минут.
- Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены.
- По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

1.1.6. Формы обучения

Форма обучения – очная, групповая (возможна работа малыми группами, индивидуальная работа).

1.1.7. Режим занятий

Обучение проводится в группах, продолжительность каждого занятия – представлена в таблице 1. После каждого занятия 15 минутный перерыв; по количеству часов в неделю и по наполняемости групп программа соответствует требованиям СанПиНа).

Таблица 1

Год обучения	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель в году	Всего часов в год
1	45 минут	по 2 академических часа 3 раза в неделю	6	36	216

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Обучающиеся, сформированы в группы; состав группы постоянный; занятия групповые (возможна работа малыми группами); виды занятий по Программе определяются содержанием Программы и могут предусматривать беседы, практические занятия, подвижные игры и соревновательные занятия. В

каждом разделе Программы предусмотрены задания разной степени сложности для детей с разной степенью подготовки. Наличие в одной группе обучающихся не только разного возраста, но и детей разного уровня подготовки определяет выбор дифференцированного подхода на занятиях и использование не только групповой, но и мелкогрупповой работы, различных форм индивидуального сопровождения и взаимообучения. При такой организации в учебно-воспитательном процессе новый материал всем обучающимся дается на одну тему, которая предполагает разный характер заданий для каждого возраста и уровня обучающихся. Содержание Программы допускает некоторые изменения в содержании занятий, форме их проведения, количестве часов на изучение программного материала на усмотрение педагога.

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- - индивидуальный подход: каждый ребенок имеет свои особенности, поэтому Программа предусматривает индивидуальный подход к обучению. Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и ребенком.
- - постепенное усложнение: Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся могли постепенно осваивать новые технические навыки и двигательные умения при игре в футбол.
- - сотрудничество с родителями: Программа предусматривает активное участие родителей в образовательном процессе, что помогает создать атмосферу поддержки и взаимопомощи;
- - системность полученных знаний, умения и навыки, обучающиеся системно применяют на практике. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя собственный замысел, что способствует самовыражению обучающегося, развитию его технического и творческого потенциала.
- - наглядности: использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, наблюдательности, мышления.

Педагог может вносить свои предложения по улучшению Программы, исходя из своего опыта и знаний. Таким образом, Программа может быть адаптирована для удовлетворения потребностей всех заинтересованных сторон.

1.2. Цель и задачи программы:

1.2.1. Цель программы:

Мотивация детей к регулярным занятиям физической культурой путем вовлечения их в игровую деятельность. развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

1.2.2. Задачи программы:

Предметные:

- ознакомить с историей развития футбола;
- изучить правила игры в футбол;
- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к футболу и занятиям физической культурой;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;

- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- Коммуникативные:
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений, тактического и критического мышления, самостоятельности в принятии решений, физической выносливости.

К задачам физического воспитания детей среднего школьного возраста следует отнести:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в образовательную программу. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0
2	Общая физическая подготовка.	66	3	63
3	Специальная физическая подготовка	48	2	46
4	Техническая подготовка.	48	2	46
5	Тактическая подготовка.	26	6	20
6	Тестирование	8	1	7
7	Участие в соревнованиях	18	0	18
	ИТОГО	216	16	200

1.3.1. Содержание учебного плана

Раздел №1 Введение в общеобразовательную программу (2ч)

Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа)

Теория: Повторения правил поведения на занятиях и в учреждении. На вводном занятии обучающиеся ознакомятся с основными принципами техники безопасности, которые необходимо соблюдать на занятиях в спортивном зале. Будут рассмотрены потенциальные риски, связанные с

тренировочным процессом, использованием инвентаря. Также акцент будет сделан на важности командной работы в обеспечении безопасности всех участников процесса и изучении правил поведения в экстренных ситуациях.

Практика: Повторение правил по ТБ, на занятиях физической культуры и с специального инвентаря и оборудования. Демонстрация педагогом ДО основных приемов работы с инвентарем и специальным оборудованием.

Раздел № 2. Общая физическая подготовка. (66 ч)

Основные физические качества человека. (1 час)

Теория: Двигательные качества, характеризующие двигательные возможности организма принято называть физическими качествами. Основными физическими качествами являются: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Сенситивные периоды развития физических качеств. (2 часа)

Теория: Сенситивные периоды развития различных способностей у детей. Этап начальной подготовки. Возраст 7-12 лет.

Задачи этапа начального обучения – это укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучение технике избранного вида спорта. Занятия 2-3 раза в неделю.

Приоритеты: гибкость, быстрота, координация, аэробная емкость.

Содержание работы: Повышение уровня ОФП. Развитие ловкости, быстроты, общей выносливости. Овладение основами техники. Формирование навыков игровой деятельности в футболе. Привитие стойкого интереса к занятиям футболом.

Общая физическая подготовка. (63 часа)

*Практика :*Общеразвивающие упражнения направленные на развития всех физических качеств. Упражнение с инвентарем и работа на спортивных снарядах (низкая и высокая перекладина, степ платформа, медбол и т.д.)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.

Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка. (48ч)

Значение СФП на подготовку футболистов. (2ч)

Теория: Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

Специальная физическая подготовка. (46ч.)

Практика: Упражнения направленные на развития силы, координации и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, быстроты и ловкости. А так же выносливости (силовой и скоростно-силовой). Подвижные и спортивные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел № 4. Техническая подготовка. (48ч)

Теория: Значение технической подготовки в футболе. Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола. (2ч)

Практика: Техника передвижения, техника ведения мяча, техника остановки и передачи мяча, на месте и в движении. Техника удара по мячу различными частями стопы. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение

всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря.

Раздел № 5. Тактическая подготовка. (26ч)

Теория: Правила игры в футбол. Значение тактической подготовки в футболе. (2ч)

Практика: Тактические расстановки при игре 5х5, 7х7, 8х8. Тактика атаки и обороны, индивидуальная и групповая. Тактика перехода из обороны в атаку.

Раздел № 6. Тестирование. (8ч)

Теория: Объяснить обучающимся о роли и методах тестирования.

Практика: Общее тестирование физических качеств занимающихся. Тесты на быстроту, скорость реакции и принятия решений. Тестирование силовых показателей и кроссовая подготовка, тестирование выносливости.

Раздел №7. Участие в соревнованиях. (18ч)

Практика: Соревновательная деятельность среди учащихся общеобразовательного учреждения. Участие в соревнованиях среди учащихся других общеобразовательных учреждений. Выезды на спортивные фестивали и соревнования различного уровня (районные, региональные, всероссийские.)

1.3.2. Планируемые результаты освоения программы.

В ходе обучения по программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в футбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии футболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;

- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на футбольной площадке, основные правила игры в футбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по футболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в футбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в футбол;
- ведение и остановка мяча;
- удары внутренней стороны стопы, частью подъема;
- отбор мяча в подкате;
- техника владения мячом;
- техника движений в футболе;
- тактика обороны, индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика;
- тактика нападения, индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча, передача, контратака.
- удары - ногой, головой.
- силовые единоборства, отбор;
- приём мяча: ногой, грудью.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация: Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий;
- практическое выполнение приёмов;
- сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация:

- Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:
- Итоговое занятие;
- Анализ учебной деятельности учащихся за год;

Итоги итоговой аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- в аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.
- Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Практика	Теория	
Раздел № 1. Введение в образовательную программу. (2ч)					
1	Введение в образовательную программу.	2		1	
2	Вводное занятие. Техника безопасности.			1	
Раздел № 2. Общая физическая подготовка. (48ч)					
	Общая Физическая подготовка	66	63	3	
3	Входящий контроль	2	2		Проверка уровня подготовленности юных футболистов в беге на 30м. 60м. Прыжки в длину, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание набивного мяча.
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1	
5	Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	1		1	
6	Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса.	1		1	
7	Общеразвивающие упражнения. Техника бега.	28	28		
8	Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.).	1	1		
9	Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями.	1	1		
10	Акробатические упражнения.	16	16		

11	Легкоатлетические упражнения.	10	10		
12	Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки.	4	4		
13	Общеразвивающие упражнения на спортивных снарядах.	3	3		
Раздел № 3. Специальная физическая подготовка. (48ч)					
14	Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств.	1		1	
15	Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста,	1		1	
16	Подвижные игры.	10	10		
	Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину	8	8		
17	Специальные упражнения для развития ловкости	8	8		
18	Спортивные игры	8	8		
19	Специальные упражнения для развития координации и гибкости.	9	9		
20	Эстафеты с элементами акробатики.	3	3		Промежуточная аттестация. Тестирование физических качеств.
Раздел № 4. Техническая подготовка (48)					
21	Понятие о технике футбола	1		1	
22	Классификация техники футбола.	1		1	
23	Удары по мячу	2	2		

24	Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу	4	4		
25	Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу	6	6		
26	Остановка мяча	2	2		
27	Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы.	6	6		
28	Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком.	8	8		
29	Обманные движения (финты).	12	12		
30	Выполнение обманных движений в единоборстве.	6	6		
Раздел № 5. Тактическая подготовка. (26ч)					
31	Понятие о тактике футбола.	1		1	
32	Характеристика тактических действий	1		1	
33	Классификация тактики футбола.	2		2	
34	Просмотр и анализ матчей. Разбор тактик команд	2		2	
35	Упражнения для развития умения «видеть поле».	12	12		
36	Тактика нападения: Индивидуальные и групповые действия.	4	4		
37	Тактика защиты Индивидуальные и Групповые действия.	4	4		
Раздел № 6. Тестирование. (8ч)					
38	Тестирование и анализ развития физических качеств	8	7	1	Тестирование и сдача нормативов (бег, прыжки, акробатические элементы, элементы СФП.)
Раздел № 7. Участие в соревнованиях. (18ч)					

39	Контрольные игры и соревнования: Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.	18	18		
	Итого	216	200	16	

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБОУ СОШ №8 на 2024-2025 учебный год. Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 1 сентября – 1 ноября 2024 года;
- дополнительный набор 11 января - 10 февраля 2025 года.

Продолжительность 2024–2025 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2024 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2025 года.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Введение в образовательную программу:

- Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения;
 - вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
 - познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
 - познакомить детей с учреждением;
 - выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
 - начать работу по формированию детского коллектива.
-
- Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:
 - режим и график проведения занятий в объединении;
 - правила поведения в образовательном учреждении;
 - требования к форме одежды и обуви

Беседа:

- О значении спорта в жизни человека. Футбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта.

Опрос:

- Знания о футболе.

Теория:

- Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.
- Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по футболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Практика:

- Входной контроль физической подготовки.

- *Общая физическая подготовка:*

Теоретические занятия:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе.

Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных футболистов.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.

Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

- *Специальная физическая подготовка:*

Теоретические занятия:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных футболистов.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

- *Техническая подготовка:*

Теоретические занятия:

Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники футбола.

Практические занятия:

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча навыходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запяхом снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Теоретические занятия:

Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики футбола.

Практические занятия:

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания»

между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование, передачи, ведение и обводка.

2.2. Раздел программы «Воспитание»

2.3.1. Аннотация к разделу.

Данный раздел направлен на приобщение обучающихся к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения детей и подростков в социальный мир и налаживание ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Раздел программы «Воспитание» решает основную идею комплексного подхода в образовательном процессе и непосредственно связан с реализацией программы по футболу в МБОУ СОШ №8. Воспитание ребенка в объединении происходит в процессе обучения и общения его со сверстниками и педагогами. К данному разделу прилагается комплекс мероприятий, позволяющих усилить его воспитательный эффект, достигнуть планируемых результатов программы, используя разнообразные формы работы, создать условия для реализации творческого потенциала детей в спортивной и предметно-продуктивной деятельности. В данном разделе также предусмотрены тематические занятия, посвященные тематическим праздникам и датам:

- День открытых дверей;
- День учителя;
- Всемирный день футбола;
- День физкультурника;
- День народного единства;
- Международный день детского футбола;
- День космонавтики;
- День традиций Кубанского Казачества;

- День Победы и др.

По Программе воспитательный процесс осуществляется в двух направлениях:

- основы предпрофессионального воспитания

Включает в себя формирование этики и эстетики выполнения и культуры организации своей спортивной деятельности, уважительного отношения к спортивной деятельности других и адекватного восприятия предпрофессиональной оценки своей деятельности.

- основы социального воспитания.

Формирует коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами спортивного коллектива, эмпатию.

Формы воспитательной деятельности по программе включают в себя:

- беседы на занятиях;

- тематические занятия;

- участие в акциях детских общественных объединений;

- мастер-классы, встречи с профессионалами;

- экскурсии;

- участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях в рамках зонального, межрегионального, и многое другое.

Методы воспитания — это способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотиваций ребёнка, его сознания и приёмов поведения.

В данной программе предусмотрены следующие методы:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации; - методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

2.3.2. Цель и задачи воспитания.

Цели: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению.

Задачи:

- Использовать в воспитании обучающихся возможности учебного занятия по программе как источника поддержки и развития интереса к познанию и развитию своих физических качеств; содействовать и уделять внимание к успеху каждого ребенка.
- Способствовать формированию и раскрытию творческого и спортивного потенциала каждого ребенка.
- Выявление и развитие физических качеств, обучающихся путем создания дружелюбной атмосферы в объединении и в образовательной организации.
- Организовать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков.
- Реализовать потенциал наставничества в воспитании детей как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации.

Календарный план воспитательной работы:

№	Мероприятия	Задачи	Срок проведения
1	Инструктаж по Т/Б при занятиях, предотвращению терроризма и охране жизни	Воспитательная	Сентябрь
2	Беседа на тему: Правила дорожного движения	Воспитательная	Октябрь
3	Проведение родительского собрания в учебных группах	Воспитательная	Октябрь Март
4	Проведение бесед с обучающимися учебных групп о правилах поведения и технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде.)	Воспитательная, образовательная	Сентябрь Март

5	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях.	Воспитательная, познавательная	Октябрь Ноябрь
6	Проведение бесед о гигиене, личной гигиене, выборе спортивной одежды и обуви для тренировочного занятия.	Воспитательная, образовательная	Ноябрь
7	Проведение бесед о здоровом образе жизни, и влияние вредных привычек на организм занимающихся.	Воспитательная, образовательная	Ноябрь Декабрь
8	Беседа на тему: Самоконтроль при занятиях спортом	Воспитательная, образовательная	Декабрь
9	Просмотр спортивных фильмов и соревнований различного уровня.	Воспитательная, образовательная, познавательная	Декабрь Январь
10	Участие в соревнованиях	Воспитательная, образовательная	Январь Февраль
11	Организация встреч с известными спортсменами и ветеранами спорта	Воспитательная, образовательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, правдивость.)	Февраль Март
12	Посещение музеев, выставок.	Воспитательная, образовательная, познавательная	Март Апрель
13	Участие во внутришкольных и районных соревнованиях	Воспитательная, образовательная, познавательная	Апрель Май

2.3. Условия реализации программы.

Занятия по Программе проводятся:

- В спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиНа, имеются: Спортивные маты, скамейки, футбольные ворота, стойки спортивные, фишки,

мячи различных размеров. На занятиях используются аудио, видео, фото, электронно-образовательные ресурсы. Каждое занятие начинается с разминки, оценки своего физического и психологического состояния.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- создание условий для свободы выбора в учебном процессе;
- побуждение к рефлексии — самоанализу учебной деятельности,
- выявлению собственных затруднений и ошибок;
- психологическая поддержка в самоопределении;
- предоставление самостоятельности и возможности самоконтроля в учебно-тренировочном процессе;
- использование ИКТ во взаимодействии педагога с родителями, как вариативной формы просветительской поддержки в вопросах воспитания и обучения;
- эмоциональный комфорт в общении и отношениях.

Информационно-коммуникационные и методические условия реализации программы:

- дидактическое сопровождение на электронных и бумажных носителях по каждому разделу образовательной программы, наглядные пособия (в т.ч. собственного изготовления), технические средства, подписные издания, видео материалы;
- наличие группы VK Мессенджерв для обучающихся и родителей;
- сайт образовательного учреждения с еженедельной обновляемой учебной и организационной информацией для педагогов, родителей и обучающихся; - страничка в социальных сетях;
- дидактические пакеты на электронных и бумажных носителях;

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

<https://rmc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

<https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

<http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования, имеющей по профилю деятельности профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования, имеющий соответствующую классификацию и профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы (педагог спортивной направленности, тренировка в избранном виде спорта «Футбол»)

2.5 Формы аттестации

Основными формами контроля являются спортивные игры и упражнения, тесты, открытые занятия для родителей, педагогов и сверстников, показательные выступления и соревнования. Критерии оценивания Для определения результата усвоения программы разработан пакет контрольно-измерительных материалов, который позволяет увидеть результат деятельности каждого ребенка. Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов детей включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание. Формы стартового оценивания: сдача нормативов. Формы текущего оценивания: сдача контрольных нормативов по мини - футболу, включающие проверку сформированности базового уровня. Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы (итоговой) сдачи контрольных нормативов: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету мини-футбол, сдача нормативов.

2.6 Оценочные процедуры.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия. Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Контрольно-переводные нормативны Эффективность решения задач учебных занятий во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все

стороны подготовленности футболистов. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости. После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах. Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 10-бальная пропорциональная шкала. При помощи балльных оценок легко перевести результат в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности. В соответствии с суммой баллов, набранной обучающимися, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням.

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег30 м. (5 х 6 м)	10	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Бег 30 м/с	7	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	8	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	9	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	10	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	11	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	12	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	13	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег30 м (3 х 10 м)	7	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	8	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	9	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	10	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	11	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	12	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
	13	170	160	175	168	180	173

Прыжок в длину с места, см.	7	175	170	185	175	190	180
	8	185	175	195	180	200	185
	9	200	180	210	185	215	190
	10	210	185	220	190	225	195
	11	215	195	225	200	230	205
	12	220	200	230	205	235	210
Специальная подготовка							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	7	19	13	21	15	22	16
Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	8	10	6	11	7	12	8
	9	15	7	16	8	18	10
	10	20	11	22	13	25	15
	11	24	16	27	18	30	20
	12	28	19	31	22	35	25
	13	32	22	35	25	40	30
Бег 30 м. с ведением мча, сек.	7	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	8	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	9	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	10	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	11	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	12	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	13	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	7	-	-	2	1	3	2
	8	2	1	3	2	4	3
	9	3	2	4	3	5	4
	10	4	3	5	4	6	5
	11	5	4	6	5	7	6
	12	6	5	7	6	8	7

Участие в соревнованиях:

Теоретические занятия:

- Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практические занятия:

Контрольные игры и соревнования:

- Футбол 5х5, 6х6. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

Итоговое занятие:

Контрольные испытания:

- чеканка мяча 60 сек.
- удары по воротам после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий).
- штрафные удары, обводка стенки.

Материально-техническое обеспечение программы:

Ворота с сеткой – 2 шт.

Стойки для обводки- 4 шт.

Фишки игровые – 20 шт.

Манишки игровые – 20 шт.

Свисток – 2 шт.

Секундомер – 2 шт.

Мячи футбольные – 10 шт.

Насос ручной – 1 шт.

2.7 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения и воспитания по программе:

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный - практический;
- репродуктивный;
- игровой.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

Формы организации образовательного процесса – групповая и коллективная, в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса по футболу. Это связано с особенностями преподаваемой дисциплины, возрастными особенностями учащихся, и экономией финансовых средств на реализацию программы.

Дидактические задачи:

- Занятия усвоения новых знаний, умений;
- Занятия закрепления ранее приобретенных знаний и умений;
- Занятия творческого применения знаний и умений;
- Комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач.
- Организационные формы занятий:
- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра.

В ходе проведения занятий педагог имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации образовательного процесса:

- беседа;
- комплексное занятие;
- тренировка;
- соревнование;
- игра;
- открытое занятие.

Алгоритм учебного занятия:

- Подготовительная часть:
- Начальная организация занимающихся.

- Постановка цели и задач тренировочного занятия.
- Содержание тренировочного занятия.
- Функциональная подготовка к предстоящей физической деятельности.

Основная часть:

- Организационный этап
- Решение задач тренировочного процесса, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики.
- Развитие специальных физических качеств.
- Актуализация знаний.
- Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- Выполнение практического задания — подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п.

Заключительная часть:

Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений. Перерыв 15 минут.

Принципы организации образовательного процесса:

Основу организации занятий с детьми определяют следующие принципы:

Системность. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.

Комплексность. Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции (например, речи) определяет и дополняет развитие других функций.

Соответствие возрастным требованиям и индивидуальных возможностям.

Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий. Это способствует оптимизации занятий и повышению эффективности, дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном подтягивании отстающих функций.

Постепенность и систематичность в освоении и формировании значимых функций. Следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

Повторность (цикличность повторения) материала позволяет формировать и закреплять механизмы реализации функции.

Каждое занятие имеет свою завершенность: наличие основных звеньев обучения и этапов освоения знаний, умений и навыков. Освоение нового материала происходит на основе воспроизведения ранее изученного, непосредственно примыкающего к новому. Новый материал дается небольшими частями. В ходе одного занятия осуществляется и первичное восприятие нового материала, и его осмысление, усвоение знаний, умений и навыков. Только многократное восприятие знаний в разнообразной краткой деятельности и различных условиях обеспечивает полноту формируемых представлений.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- развивающее обучение;
- коллективная система обучения;
- технология использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве.

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- Журнал учета работы педагога дополнительного образования
- Мониторинг качества реализации дополнительных общеразвивающих программ.
- Фото и видео материалы с занятий.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия:

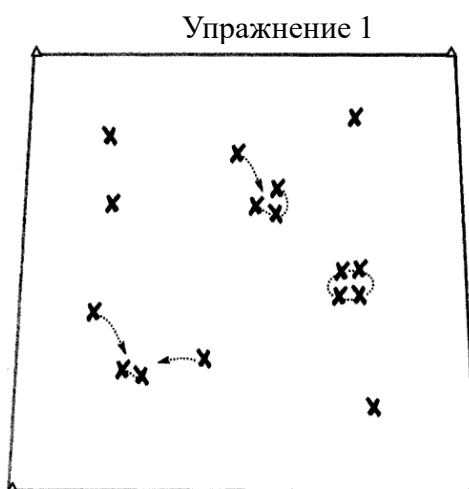
Разминка:

- Упражнения на разогрев
- лёгкий бег около 5-ти или 10-ти минут.
- пробежка приставным шагом.
- бег с высоким подъёмом бедра, на месте, либо в движении.
- бег с захлёстыванием голени. Пятки при каждом шаге касаются ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд, руки двигаются, как при обычном беге.
- перекрёстный бег.
- махи бёдрами, согните ногу в колене, затем совершайте полукруговые движения бедром.
- бег с выпрыгиванием.

- Основная часть:*

Заключительная часть:

2.8 Примеры упражнений

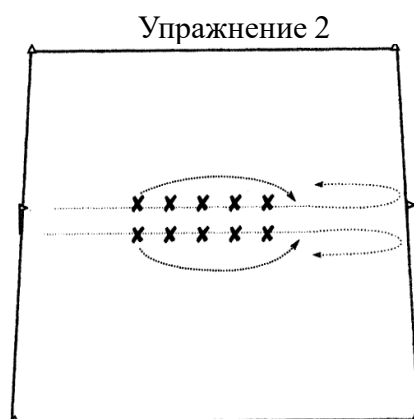


Организация и содержание: группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например,

«четыре»)), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие получают шутовское наказание (например, три прыжка в разножку с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: тренер может усилить нагрузку. По ходу бега он называет одну из границ квадрата с тем, чтобы игрокам пришлось бежать к противоположной линии, или же дает им задание проделать разные движения (имитация финта, бег спиной вперед и т.д.), до объединения в группы.

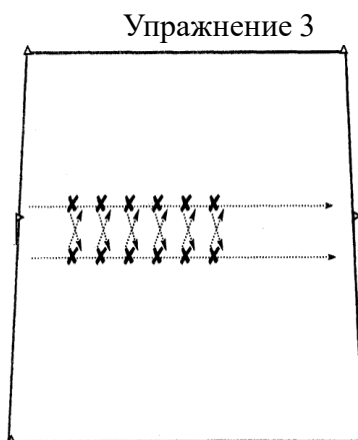


Задача: аэробная работа и смена скорости.

Организация и содержание: игроки строятся в две колонны с интервалом примерно в 1 м, образуя коридор, обозначенный двумя флажками. Колонны трусцой семенят к флажку, «огинают его и продолжают бежать в том же темпе к противоположному флажку. По свистку тренера двое замыкающих как можно быстрее перебегают в голову своих колонн, после чего все продолжают бежать в прежнем темпе. Следующая пара замыкающих ждет очередного сигнала тренера.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком, или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков.



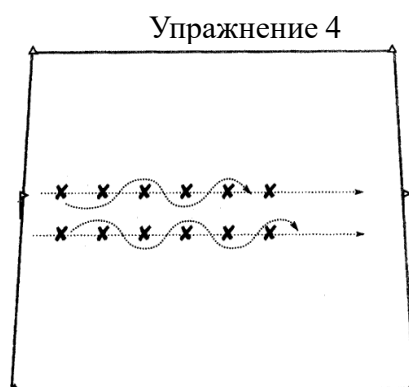
Задача: аэробная работа и перемещения в сторону.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят на расстоянии 2 м друг от друга, образуя коридор длиной 20 м, обозначенный двумя флажками. Как и в предыдущем упражнении, они колоннами бегут трусцой от одного флажка к другому. По свистку тренера каждый игрок в колонне быстро меняется местами со своим визави из другой

колонны, двигаясь боком. После этого обе колонны продолжают движение трусой до следующего свистка. Перемещение для смены позиций скрещиванием ног не разрешается.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер называет число от 1 до 3. Игроки должны меняться местами с партнерами из другой колонны столько раз, сколько назвал тренер. Когда смена мест заканчивается, обе колонны продолжают бег трусой до следующей команды тренера.

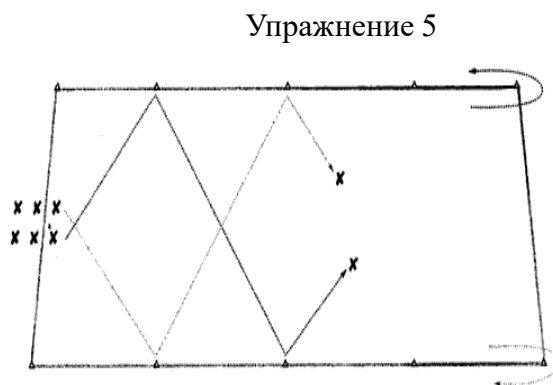


Задача: смена направления.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят с интервалом метра два и одинаковой дистанцией в глубину между игроками в каждой колонне. Коридор их действий ограничен флажками на расстоянии 20 м. Все бегут друг от друга трусой от одного флажка к другому и обратно. По свистку тренера оба замыкающих наперегонки бегут в голову колонны, змейкой огибая каждого впереди бегущего.

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер может видоизменить упражнение, предложив игрокам бежать от головы в хвост колонны, передвигаясь спиной вперед.

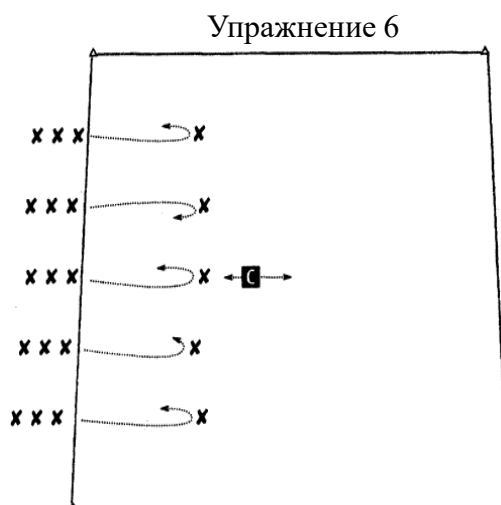


Задача: смена направления.

Организация и содержание: размечается площадка размером 40x15 м, по длинным сторонам которой на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются 10 стоек. Две колонны игроков становятся рядом в центре одной из лицевых (коротких) линий между двумя стойками. По команде тренера по одному игроку из каждой колонны бегут крест-накрест, пересекая дорогу друг другу, к ближайшим стойкам. Коснувшись стоек рукой, они устремляются к следующим. Центр площадки игроки должны пробегать одновременно. Достигнув последней стойки, игроки возвращаются (бегом) по внешним границам, становясь в хвост своих колонн, и в это время стартует следующая пара.

Инвентарь: десять стоек.

Рекомендации: тренер может варьировать способы перемещения (боком, спиной вперед, прыжками и т. д.).



Задача: смена скорости и направления.

Организация и содержание: колонны из 4-6 игроков каждая стоят в шеренгах лицом к тренеру, расположившемуся в 10 м. Тренер, который может передвигаться внутри квадрата 25х25 м вперед или назад, сначала медленно движется назад, что является сигналом для игроков в каждой колонне бежать к нему. Как только тренер останавливается, первая шеренга на скорости устремляется, чтобы встать с ним на одну линию, после чего резко разворачивается и бежит обратно к линии старта спиной к тренеру. Тренер же в это время меняет позицию. Как только игроки достигают линии старта, они бегут вновь, но уже туда, куда переместился тренер. И так, пока не совершат по 3-5 рывков. Сразу же после старта следующей шеренги, что дает достаточно времени для отдыха каждой.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно увеличить расстояние (длину пробегания), число рывков или способов бега (спиной вперед, приставным шагом боком и т. д.).



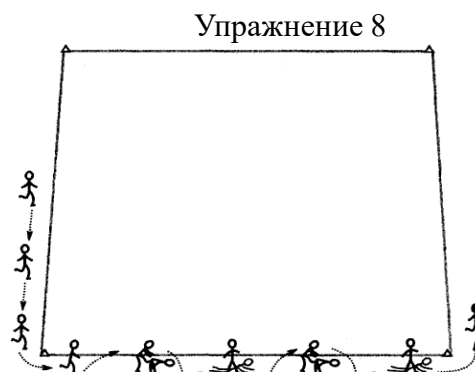
Задача: аэробная работа, развитие ловкости, взрывная мощь ног.

Организация и содержание: колонна игроков начинает бег трусцой по периметру квадрата 20х20 м. Дистанция 3-5 м. По свистку тренера направляющий останавливается, наклоняется вперед, ноги врозь, руками упирается в колени для устойчивости. Он должен помнить о глубине наклона, чтобы его можно было перепрыгнуть. Следующий за ним прыгает с упором руками в спину лягушкой и сам подставляет спину таким же наклоном вперед. Эта передвижная чехарда продолжается до тех пор, пока направляющий не

вернется в свою исходную позицию впереди колонны. После этого все продолжают бег трусцой по периметру до следующего свистка тренера. Тренер варьирует дистанцию бега в зависимости от уровня физической готовности группы и продолжительности разминки или подводящих упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребята покрупнее не прыгали через щуплых.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно изменять число повторений и дистанцию бега между сериями.

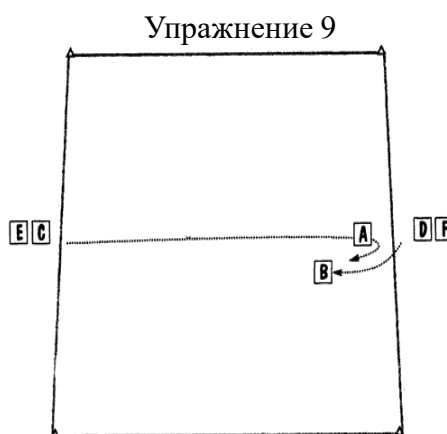


Задача: бег в аэробном режиме, развитие ловкости и прыгучести.

Организация и содержание: как и в предыдущем упражнении - бег по периметру квадрата, чехарда, но с последующим пролезанием между ног стоящего впереди партнера. Последовательность та же, что и в предыдущем упражнении, т. е. направляющий подставляет спину первым, но в этом упражнении третий прыгает через первого, а проползает сквозь ноги второго. После этого вся колонна продолжает бег трусцой до следующего свистка тренера. Чехарда продолжается либо в течение отведенного времени, либо по количеству кругов по квадрату. Следите за тем, чтобы прыжки выполнялись правильно и безопасно.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: можно увеличить темп или добавить количество кругов.



Задача: аэробная работа повышенной интенсивности, повороты на скорости.

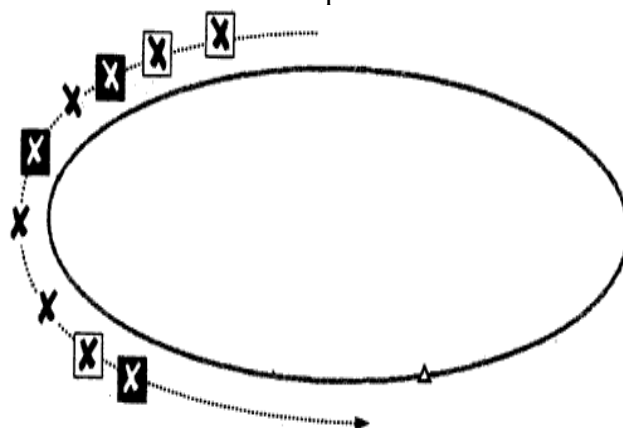
Организация и содержание: две колонны игроков стоят лицом друг к другу на расстоянии 15-25 м. Направляющий игрок А бежит на противоположную сторону и присоединяется к противоположной колонне. Как только он приближается к ней, из этой колонны стартует игрок В и бежит мимо игрока А. Игрок А сбрасывает скорость, быстро разворачивается и на скорости преследует В, после чего примыкает к колонне игрока В. Как только В приближается к противоположной стороне, С стартует мимо него, и теперь уже В после разворота преследует С. Таким образом, каждый игрок оказывается в роли

преследуемого, прежде чем сам будет преследовать другого партнера. Упражнение продолжается в этой последовательности, что даст достаточно времени для отдыха.

Инвентарь: четыре стойки.

Рекомендации: тренер может предложить игроку преследовать партнера, передвигаясь обычным способом, но спиной вперед или боком, когда он оказывается преследуемым, - это придаст упражнению состязательный элемент.

Упражнение 10



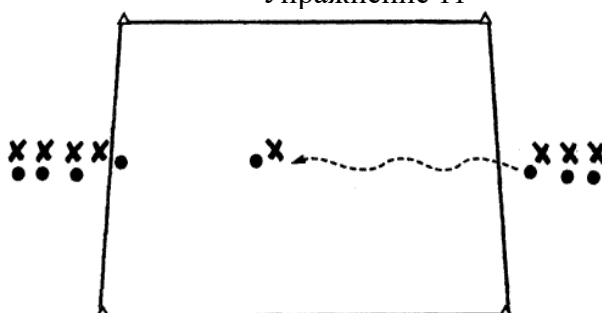
Задача: аэробная работа повышенной интенсивности, короткие рывки.

Организация и содержание: группа игроков бежит трусцой вдоль центрального круга, на окружности которого установлена стойка. Группа должна держаться вместе, хотя тренер может разбить ее на несколько мелких команд, которые надевают цветные разделительные жилетки для выделения отдельных игроков. По мере приближения к стойке тренер дает свисток, и игроки делают ускорение с максимальной скоростью по кругу. Игрок, прошедший стойку последним, выбывает, а группа медленно бежит дальше, затем, достигнув стойки, бежит трусцой на месте и снова ускоряется по свистку тренера. И опять прошедший стойку последним выбывает. Оставшийся игрок становится победителем.

Инвентарь: одна стойка.

Рекомендации: тренер может увеличить длину круга или дать каждому по две-три дополнительных попытки. Если игрок во время всех своих попыток огибает стойку последним, то выбывает.

Упражнение 11



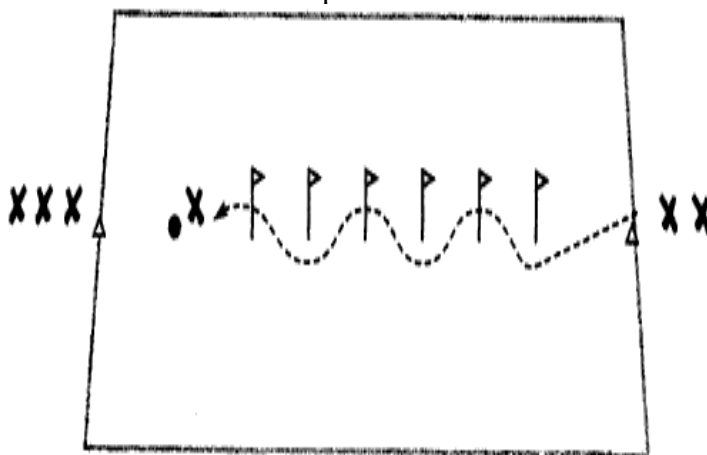
Задача: скоростное ведение мяча.

Организация и содержание: две колонны игроков становятся лицом друг к другу, но несколько сместившись по отношению одна к другой, на расстоянии 12-15 м. Направляющий бежит с мячом по прямой. По мере того как он ведет мяч к противоположной линии, направляющий из противоположной колонны также бежит с мячом навстречу. Игроки должны пробовать ведение обеими ногами, постепенно наращивая темп или преодолевая большее расстояние с мячом.

Инвентарь: четыре стойки, по мячу у каждого игрока.

Рекомендации: можно давать это упражнение и с одним мячом, тогда каждый игрок, заканчивая свой бег, останавливает мяч подошвой, оставляя его партнеру.

Упражнение 12



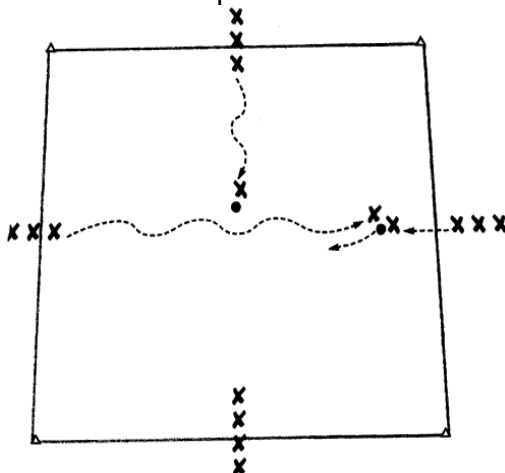
Задача: ведение мяча на ограниченном пространстве.

Организация и содержание: группа игроков разбивается на две колонны, которые соревнуются между собой в ведении слаломом по маршруту, размеченному флажками, установленными на расстоянии от 1 до 3 м. Каждая колонна разбивается еще на две части: одна половина - в одном конце слаломного отрезка, другая - в другом. Каждый игрок по очереди ведет мяч сквозь стойки способом, указанным тренером (одной ногой, попеременно или иным способом), после чего стартует партнер, с другой стороны. Каждый должен провести мяч определенное количество раз. Команда, выполнившая упражнение первой, объявляется победительницей.

Инвентарь: две стойки, шесть-восемь флажков.

Рекомендации: можно увеличить темп или усложнить отрезок обводки, сблизив флажки.

Упражнение 13

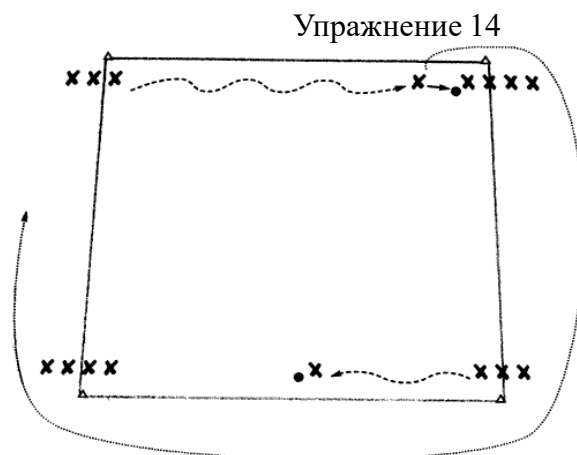


Задача: скрещивания и бег с мячом.

Организация и содержание: четыре колонны игроков располагаются крестообразно, на расстоянии 15-25 м друг от друга. Две смежные колонны имеют по мячу. Каждый игрок по очереди ведет мяч к противоположной колонне, где партнер подхватывает мяч и ведет его в обратном направлении. Выполняя упражнение, игроки должны избегать столкновения при ведении мяча на скорости.

Инвентарь: два мяча.

Рекомендации: чтобы увеличить время движения с мячом, можно расширить зону.

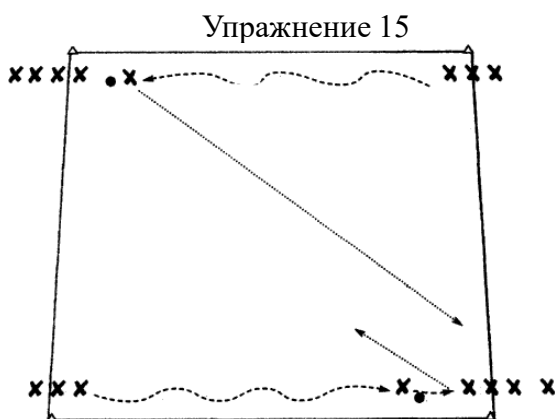


Задача: бег с мячом и без него.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной примерно в 20 м. Две колонны, стоящие по диагонали, имеют по мячу каждая. Игроки с мячами бегут в направлении колонн, у которых нет мячей. Игроки, передавшие мяч, бегут трусцой по периметру квадрата без мяча (здесь надо следить, чтобы они бежали по самому длинному пути), пока не достигнут своей первоначальной колонны.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: по мере прогресса тренер может добавить по мячу двум другим колоннам, чтобы одновременно стартовали сразу четверо игроков.



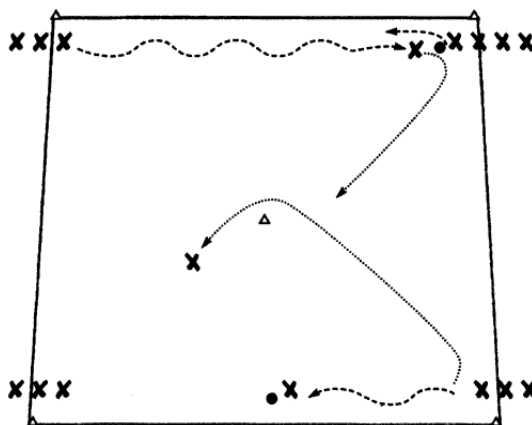
Задача: бег с мячом со сменой направления движения.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются по углам квадрата со стороной 20 м, ограниченного четырьмя стойками. У двух первых игроков в колоннах, стоящих по диагонали друг к другу, по мячу. По сигналу они ведут мяч в направлении противостоящей колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: как и в предыдущем упражнении, тренер может добавить по мячу двум другим колоннам.

Упражнение 16



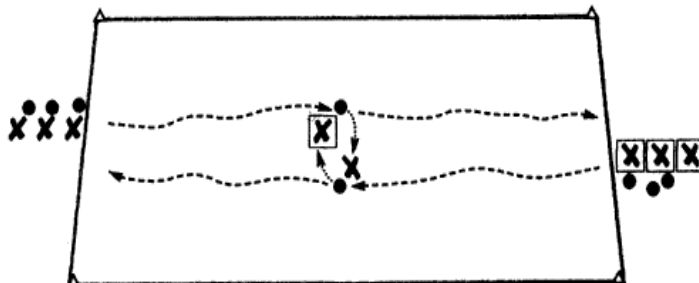
Задача: бег с мячом и резкой сменой направления.

Организация и содержание: как и в упражнениях 14 и 15, четыре колонны выстраиваются в углах 20-метрового квадрата. У направляющих колонн, стоящих по диагонали, - по мячу. В центре квадрата устанавливается стойка. Игроки с мячами ведут их в направлении противоположной колонны. Доведя мяч до партнера, игроки продолжают бежать, но уже без мяча, по направлению назад и в центр, в обход стойки, и присоединяются к своей первоначальной колонне. Каждый игрок должен проделать этот маневр на максимальной скорости.

Инвентарь: пять стоек, два мяча.

Рекомендации: тренер может предложить использовать только одну ногу при ведении или повороте с мячом или же проделать какой-либо трюк в движении с мячом на скорости.

Упражнение 17



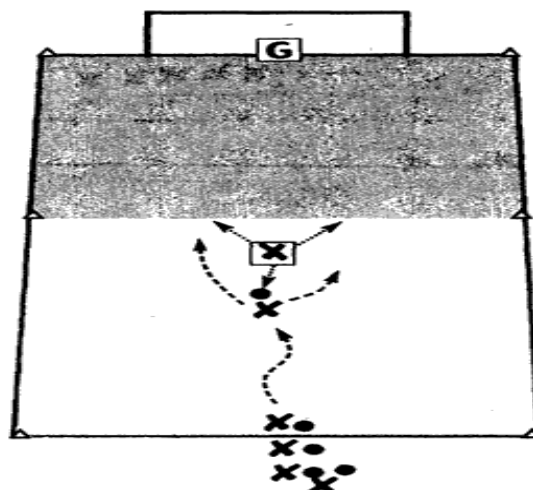
Задача: бег с мячом, остановка и повороты.

Организация и содержание: две колонны игроков выстраиваются друг против друга на расстоянии 15-20 м, но со смещением примерно на метр одна по отношению к другой. У каждого игрока - по мячу. Двое направляющих ведут мяч с тем, чтобы одновременно оказаться в центре. Оказавшись там, они резко останавливают мяч подошвой. После этого меняются мячами и ведут их назад к своим колоннам. Остальные игроки повторяют этот маневр.

Инвентарь: четыре пилон, много мячей, комплект жилеток.

Рекомендации: тренер может устроить соревнование, в котором команды, в каждой по две колонны, ускоряются и стремятся завершить заданное число рывков с мячом быстрее другой команды.

Упражнение 18



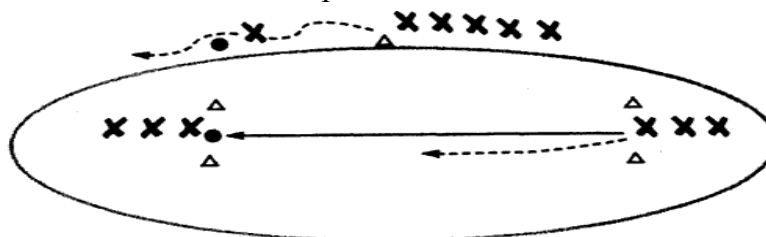
Задача: обводка.

Организация и содержание: размечается коридор шириной 10-12 м и длиной 15-20 м. Вратарь занимает место в воротах лицом к колонне игроков, рядом с ним защитник, также находящийся лицом к этой колонне. У каждого атакующего - по мячу. Размечается также запретная для атаки зона в 6-8 м от ворот, в которую не имеет права входить и защитник. Игроки один за другим идут с мячом вперед, стремясь обыграть защитника с помощью обводки и поразить ворота.

Инвентарь: шесть пилонов, много мячей.

Рекомендации: тренер хронометрирует упражнение, после чего меняет игрока на позиции защитника.

Упражнение 19



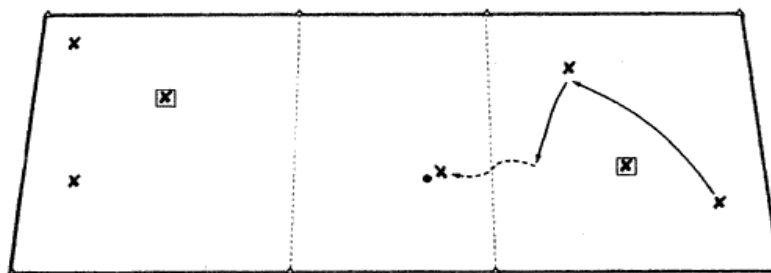
Задача: ведение мяча на скорости и короткий пас.

Организация и содержание: составляются две группы по 4-6 игроков. Одна строится в колонну и располагается за пределами центрального круга. Мяч - у направляющего. Другая группа разбивается на две колонны, стоящие лицом друг к другу на расстоянии примерно 15 м одна от другой, внутри круга. Стойки устанавливаются в 10 м по обеим сторонам от колонн, образуя таким образом коридор. По свистку тренера игроки вне круга по очереди ведут мяч по периметру максимальной скорости. Тем временем игроки, находящиеся в круге, передают мяч пасом в противоположную колонну, забегая после передачи в ее хвост. Перед выполнением передачи остановка мяча обязательна. Однако каждый игрок может касаться мяча только после того, как он пересечет условную линию между стойками. Игроки в круге должны вести счет выполненным передачам, пока ведущие мяч снаружи не завершат свой круг.

Инвентарь: пять стоек, два мяча.

Рекомендации: команды меняются ролями, стремясь улучшить результат работавших над короткими передачами (команда с наибольшим числом передач становится победителем, так как это означает, что другой команде потребовалось больше времени пройти круг).

Упражнение 20

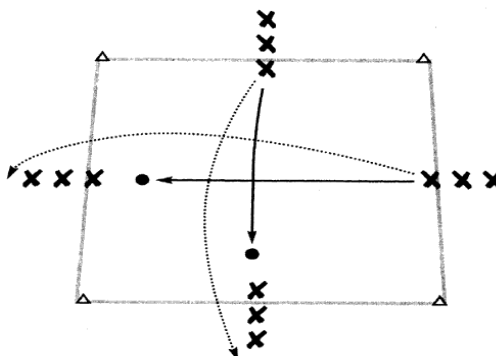


Задача: бег с мячом и принятие решения.

Организация и содержание: размечается площадка 40х15 м, по обеим сторонам которой дополнительно размечаются еще два 15-метровых квадрата. В одном из них действуют 4 игрока, где трое атакующих и один защитник. В другом квадрате - двое атакующих и один защитник. Один из атакующих в первом квадрате сразу начинает искать свободную зону для индивидуального прохода с мячом через среднюю зону в другой квадрат, чтобы подключиться к двум атакующим в том квадрате, и снова создать ситуацию трое против одного. Защитники не имеют права входить в среднюю зону. Нельзя делать и передачу в эту зону: входить туда можно только с ведением мяча или обводкой. Таким образом и продолжается это упражнение, когда один должен помочь двум другим в противоположном квадрате создать численное преимущество.

Инвентарь: восемь стоек, один мяч.

Рекомендации: тренер может добавить одного защитника в расширенной средней зоне. Теперь атакующему для прохода и подключения к двум другим придется обязательно обыгрывать этого защитника один на один за счет обводки. Сначала защитник только обозначает сопротивление, но по мере освоения упражнения он может вступать в борьбу за отбор.



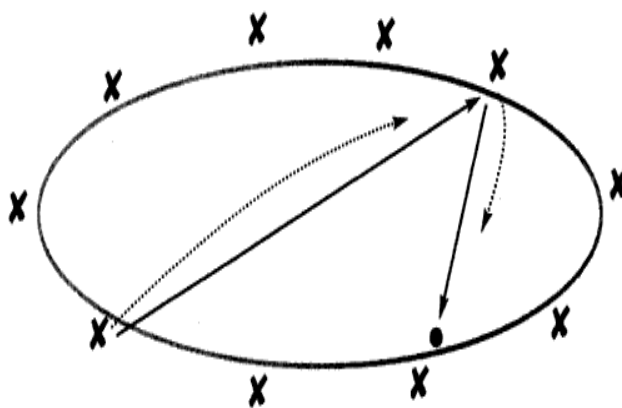
Упражнение 21

Задача: короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

Организация и содержание: четыре колонны игроков выстраиваются крестом на расстоянии 8-12 м. Направляющие двух смежных колонн имеют по мячу и смотрят на противоположную колонну. Оба делают передачу партнеру из противоположной колонны и бегут вслед за мячом, при обязательном условии не столкнуться с другим мячом или игроком, после чего становятся в хвост колонны. Каждый игрок в ходе упражнения должен, таким образом, и остановить мяч, и сделать передачу.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: тренер может по возможности ограничить действия игроков только до первого паса или разрешить различные способы передачи (подъемом, подсечкой-подкидкой или «шведкой»).



Упражнение 22

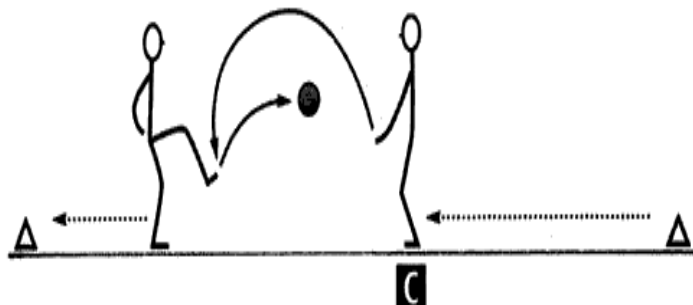
Задача: короткий пас и контролируемое перемещение мяча.

Организация и содержание: группа игроков располагается на достаточно большом расстоянии между игроками по периметру центрального круга или похожей зоны. Мяч находится у одного из них. Он направляет его через круг и тут же следует за своей передачей, чтобы поменяться местами с адресатом его передачи. Этот маневр проделывают все игроки, постепенно наращивая темп выполнения указанных действий.

Инвентарь: от одного до трех мячей.

Рекомендации: со временем можно добавить второй или третий мяч, что повысит интенсивность упражнения и одновременно даст возможность большему числу игроков поработать над этим приемом.

Упражнение 23



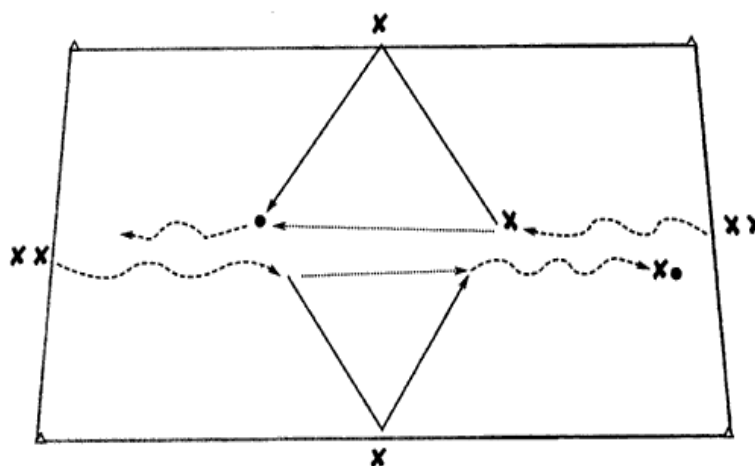
Задача: короткий пас с лета с отбеганием.

Организация и содержание: игрок располагается напротив тренера на расстоянии 3-8 м. Тренер продвигается к игроку, накидывая ему мяч снизу так, чтобы тот мог вернуть его тренеру для ловли, одновременно заставляя игрока двигаться спиной вперед для каждого удара.

Инвентарь: две стойки, мяч.

Рекомендации: в ходе выполнения игрок наносит удар либо одной, потом (в следующем проходе) другой ногой, либо попеременно обеими ногами на каждый удар.

Упражнение 24

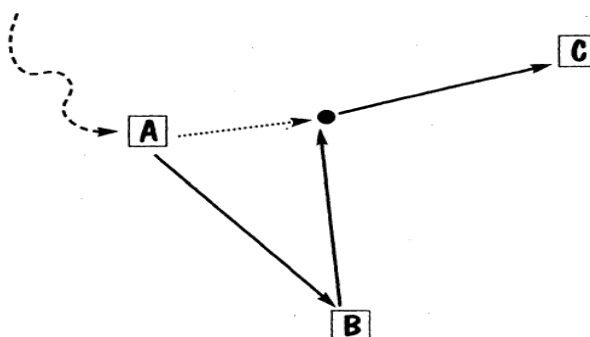


Задача: игра в стенку.

Организация и содержание: две колонны игроков располагаются друг против друга на противоположных сторонах площадки размером 30x15 м. Еще два игрока находятся в середине между колоннами, лицом друг к другу и за границами размеченной площадки. Каждый из игроков в колоннах отправляет мяч направо, а стоящий там партнер возвращает его в одно касание пасовавшему, который на скорости «открывается» для получения ответной передачи. Это и есть классическая стенка. Получив ответный пас, отдававший мяч игрок ведет его в направлении противоположной колонны. Теперь следующий игрок разыгрывает стенку со стоящим в середине партнером, также отдавая мяч направо.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: по мере освоения упражнения тренер может добавить один мяч, чтобы стенки проигрывались с обеих сторон одновременно.



Упражнение 25

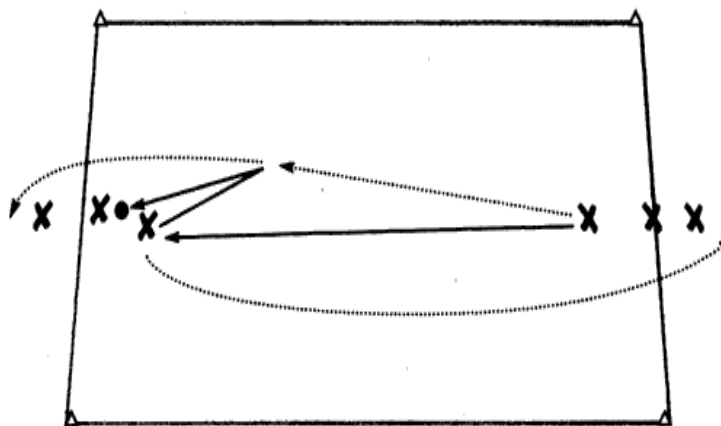
Задача: пас в стенку с последующей комбинацией.

Организация и содержание: трое игроков располагаются треугольником. Мяч находится у одного из них. Игрок А бежит с мячом к игроку В и играет с ним в стенку (см. упр. 24). После получения ответного паса от игрока В игрок А отдает его игроку С, который располагается подальше. Игрок С бежит с мячом к игроку А и уже с ним разыгрывает стенку, после чего отдает мяч игроку В, который повторяет тот же маневр.

Инвентарь: один мяч.

Рекомендации: по мере совершенствования следует наращивать темп выполнения упражнения.

Упражнение 26



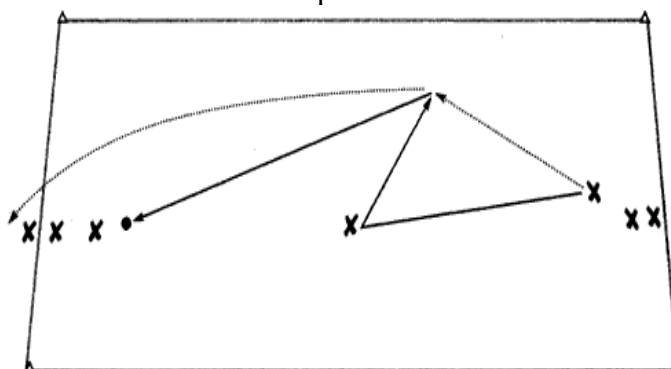
Задача: подготовка передачи.

Организация и содержание: две колонны игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 м. У направляющего одной из колонн мяч. Он отдает прямой пас направляющему в противоположной колонне и сразу же следует за мячом в направлении этого игрока для получения от него короткого паса в однокасание. После получения мяча этот первый игрок отдает короткий пас следующему игроку в колонне, после чего пристраивается в хвост противоположной колонны. Владеющий мячом делает передачу игроку на противоположной стороне. После последнего паса направляющий пристраивается в хвост колонны.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может потребовать от первого пасующего отдавать мяч верхом, чтобы принимающий мог либо сначала остановить мяч, обработав его, либо сыграть ударом с лета в одно касание.

Упражнение 27



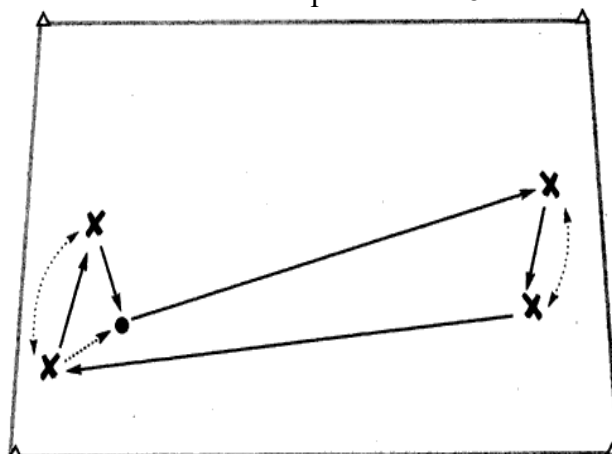
Задача: розыгрыш комбинации.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят в 30-40 м друг от друга, один игрок занимает место в середине. Мяч находится у первого игрока в колонне. Он делает передачу игроку в середине и следует за мячом для получения ответного короткого паса в сторону, прежде чем сделать передачу первому игроку в противоположной колонне. После этого он бежит в конец противоположной колонны, а игру продолжает следующий по очереди игрок. Таким образом, игрок, находящийся в середине играет роль «разводящего» для остальных игроков в колоннах по мере их перемещения с одной стороны площадки к другой.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний до двух, чтобы добиться четкости и быстроты остановки мяча и передачи.

Упражнение 28



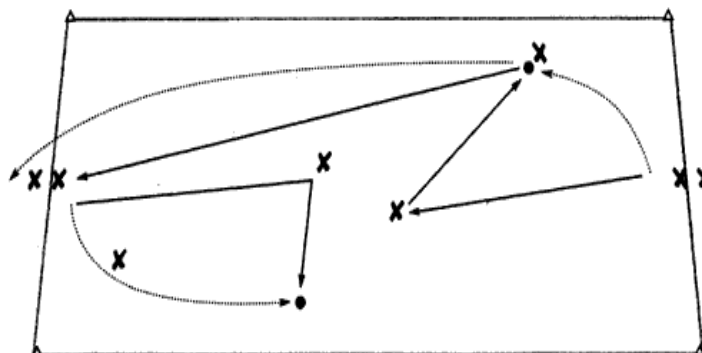
Задача: розыгрыш комбинации.

Организация и содержание: игроки располагаются парами в противоположных концах площадки размером 20x12 м. Игрок с мячом делает передачу одному из игроков в противоположном конце, который останавливает его для своего партнера по паре. Игрок, получивший мяч, отдает короткий пас в сторону под углом своему партнеру, а тот, в свою очередь, делает передачу игроку в дальний конец коридора. Игроки в парах взаимозаменяются после передач игрокам противоположной колонны и смотрят, как лучше сыграть друг с другом.

Инвентарь: четыре стойки, один мяч.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний до двух или даже до одного, если игроки готовы справиться с такой задачей. Для разнообразия тренер, чтобы повысить трудность, может предложить игроку, делающему передачу в сторону противоположной колонны, выполнять ее верхом или посылая мяч сильным ударом.

Упражнение 29



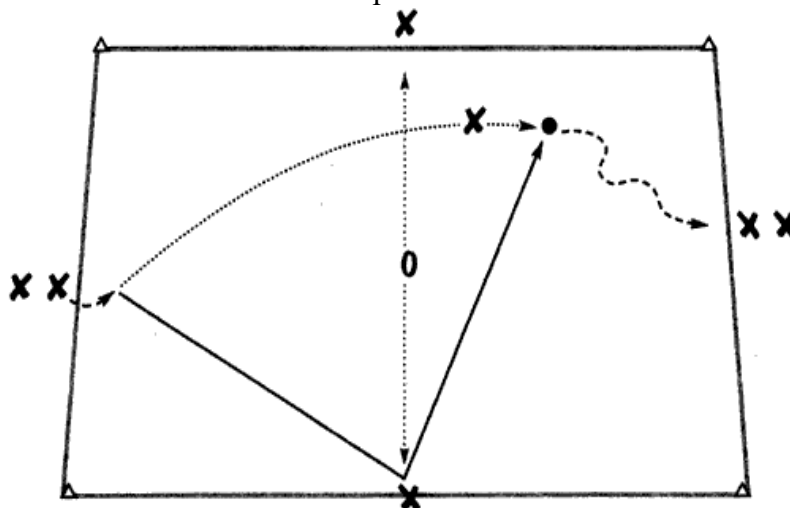
Задача: распределение передач.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят на разных концах площадки 30x15 м. Двое располагаются в середине. Первый игрок в обеих колоннах с мячом, который передает его одному из стоящих в середине, после чего открывается во фланг для получения ответного мягкого паса. Получив этот ответный пас, он дает пас вразрез следующему игроку в противоположной колонне и бежит в конец этой колонны. Тренер должен следить за тем, чтобы передачи, идущие от центральных, шли в одну и ту же сторону (влево или вправо от себя), что является залогом ритмичного выполнения упражнения.

Инвентарь: четыре стойки, два мяча.

Рекомендации: ограничение числа касаний до одного-двух.

Упражнение 30



Задача: игра в стенку.

Организация и содержание: две колонны игроков стоят на противоположных сторонах площадки 15-20 м в длину и 12 в ширину. Первый игрок одной из колонн стоит с мячом. Еще два игрока занимают позиции на средней линии, по краям коридора. В самом центре располагается защитник. Первый в колонне выдвигается с мячом вперед и пытается сыграть в стенку с одним из расположившихся по флангам игроков и одновременно проскочить защитника. Защитник имеет право перемещаться по средней линии в попытке завладеть мячом. Получив ответный пас, он ведет мяч к первому игроку противоположной колонны. После этого упражнение выполняется уже с другой стороны, а защитник разворачивается лицом к следующему атакующему. Два игрока по флангам могут менять позиции для успешного розыгрыша стенки.

Инвентарь: четыре стойки, один или два мяча.

Рекомендации: тренер может ограничить число касаний одним. Защитников следует регулярно менять. Можно добавить еще один мяч.

Подготовительные игры:

«Футбольный теннис» (командный)

Цель игры — обучение приему и передаче мяча. Участвует 6—8 игроков (две команды по 3—4 игрока). Площадка — примерно 10 x 20 м, разделенная сеткой высотой 1 м на два поля. Продолжительность игры — две партии по 19 очков.

Чтобы выиграть очко, нужно перебить мяч на половину соперника через сетку, касаясь его при этом не более одного раза. Игрок, имеющий право подачи, начинает игру за своей линией ударом по мячу. На поле соперника мяч должен разподпрыгнуть, и только тогда его можно отбивать. Разрешается игра головой или стопой. Каждый игрок выполняет пять подач подряд. Подача следует за каждой допущенной ошибкой. Ошибкой считается, если мяч при подаче касается сетки, приземляется вне поля, подсакивает более одного раза или если игрок коснулся мяча рукой.

Игроки каждой команды получают номера от 1-го до 3-го или от 1-го до 4-го. Это важно для последовательности подач, ибо каждую подачу выполняет другой игрок. При этом футболисты для выполнения подачи движутся в направлении часовой стрелки от позиции к позиции.

По договоренности игрок в каждой команде может пробить по мячу три или четыре раза. При этом футболист может пробить по мячу дважды, если другой футболист между этим коснулся мяча. Многократное касание мяча не разрешено.

При подаче нужно применять различные виды ударов. Игра рекомендуется для всех возрастных групп с разным уровнем подготовленности.

«Бой мячами»

Цель игры — обучение прямому удару. Количество игроков — 10—20 (2 команды по 5—10 игроков). Площадка — продленная штрафная площадь с центральной линией шириной 0,12 м. Продолжительность — до 15 мин.

Каждая команда должна выбить все мячи на сторону соперника. Если это удастся, то соперник получает штрафное очко. Победитель тот, кто по истечении определенного времени имеет наименьшее количество штрафных очков.

Каждая команда получает по 4 мяча. По свистку игроки начинают перебивать мячи на поле противника. Когда все мячи находятся на одной стороне поля, игра останавливается, а команда, на чьей стороне оказались мячи, получает штрафное очко. Затем опять распределяются мячи и игра начинается сначала. Нельзя переступать центральную линию шириной 0,12 м.

Игра может быть усложнена: участник, не попавший мячом в поле противника, выбывает из игры до тех пор, пока команда не заработает очко; применяются различные виды ударов.

«Удар в булаву»

Цель игры — обучение удару внутренней стороной стопы. Количество игроков — 6—8 (2 команды по 3—4 игрока). Площадка — 40 x 20 м, по обеим сторонам зона шириной 3 м, где на одинаковом расстоянии друг от друга установлены по 3 булавы. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда пытается защитить свои булавы и опрокинуть булавы соперника целенаправленными ударами. Опрокинутая булава засчитывается как гол.

Одна из команд начинает игру на своей половине поля. Она атакует зону соперника и пытается сбить как можно больше булав. Если соперник овладевает мячом, игра переходит к нему. То же происходит при забивании голов и аутах. Не разрешается переступать зону булав. Упавшие булавы не поднимают, по их количеству позднее определяется победитель.

Можно условиться заранее, как производить целенаправленный удар — любой или только определенной (правой или левой) ногой.

Игра особенно рекомендуется для залов. При этом мячи, отскочившие от стенки, как голы не засчитываются.

«Удар по воротам»

Цель игры — обучение удару прямым подъемом. Количество игроков — 8—10 (2 команды по 4—5 игроков). Площадка — удвоенная штрафная площадь с двумя обычными воротами, линия штрафной площади служит средней линией. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда со своей половины должна пробить по воротам соперника. Игроки, владеющие мячом, ищут благоприятные позиции для ударов, в то время как их соперники пытаются отразить удары. Игра начинается с выбрасывания мяча вратарем рукой от ворот одному из партнеров. Из благоприятной позиции следует сразу же пробить по воротам. В неблагоприятном случае мяч может до трех передач оставаться в команде.

Нельзя переступать среднюю линию. При аутах мяч вновь вводится в игру вбрасыванием или ударом от ворот.

Можно варьировать виды удара: удар внутренней стороной стопы или прямым подъемом, а также условиться, какой ногой бить.

Чтобы улучшить точность удара, можно установить ворота для малых полей. При этом запрещается игра рукой.

«С передачей назад»

Цель игры — обучение удару средней частью подъема. Количество игроков • 9 (2 команды по 4 игрока и 1 нейтральный вратарь). Площадка — половина футбольного поля и одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин или до 10 голов.

Одна команда атакует и пытается забивать мячи, а при потере мяча — препятствовать голам. Игра начинается с выбивания мяча вратарем. Мяч может быть забит только с передачи назад из штрафной площади. Всем игрокам разрешается пробегать через штрафную площадь. За удары по воротам из пределов штрафной площади игроки наказываются свободным ударом. Игра проводится без положений «вне игры», но с аутами и угловыми. Мячи, пойманные вратарем, вновь вводятся им в игру. То же происходит после забитого мяча.

Можно заранее условиться, какой ногой производить удар по воротам; применять разные виды ударов.

Вместо штрафной площади можно провести линию для передачи назад. Расстояние от нее до ворот должно быть не менее 11 м.

«Три против одного»

Цель — обучение игре с опекой и выходом на свободное место. Количество игроков — 4 (3 против 1). Площадка 10 x 10 м. Продолжительность — до 20 мин.

Трое игроков с мячом путем правильного выхода на свободное место должны удерживать мяч. Игрок защиты пытается отобрать его.

Игра начинается передачей мяча игроками друг другу. Эти передачи прерываются, если игрок защиты коснется мяча, если мяч выкатится в аут или пролетит высоко над игроком защиты. В этих случаях защитник меняется местом с тем игроком, который играл мячом последним.

Можно ограничивать количество касаний мяча — от произвольно частого до одного.

Выход на свободное место выполнен правильно, если оба партнера без мяча не очутились в зоне опеки защитника или игрок с мячом имеет два направления для передачи. Если игроки менее тренированы, то это упражнение рекомендуется проводить на игровом поле больших размеров (20 x 20 м).

«Игра в одни ворота»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 7 (4 против 3). Площадка — половина футбольного поля. Продолжительность — до 30 мин.

Трое нападающих играют против 4 защитников, обыграв их, бьют по воротам. Победитель тот, кто за определенное время набрал большее количество очков.

Мяч находится у нападающих, которые начинают игру вне штрафной площади. Если им удастся пробить по воротам (ногами или головой), то они получают очко, а забив

мяч — 2 очка. Оцениваются только удары в пределах штрафной площади. Если защитники отбирают мяч и ведут его за среднюю линию, то они получают очко. Нападающие должны пытаться вновь завладеть мячом.

Каждые 5 мин можно менять роли игроков. Игру можно также проводить при других соотношениях игроков (5 против 4, 6 против 5 и т. д.).

«Пятиминутка»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков и постоянный вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни ворота и средняя линия. Продолжительность — 6х5 мин.

Используя тактические варианты, одна команда пытается атаковать ворота и забить мяч, в то время как другая команда защищается.

Игра начинается с выбивания мяча вратарем в сторону нападающих, которые находятся на поле за средней линией. Они должны забивать мячи, используя передачи в «тылу» защиты, умелую смену позиций, ведение и обводку крайних нападающих, удары по воротам, комбинационную игру.

После отбитой атаки все нападающие должны освободить половину площадки, на которой проводится атака. Каждые 5 мин команды меняются функциями.

Для атак можно подключать игроков защиты или разыгрывать другие тактические варианты.

Команды следует всегда составлять так, чтобы игроки занимали свои позиции.

«Положение «вне игры»

Цель — обучение положению «вне игры». Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков, 1 вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин.

Одна команда атакует со средней линии, чтобы забивать мячи, в то время как другая строит защиту так, чтобы создавать для нападающих соперника положение «вне игры». За каждый гол получают очко нападающие; за каждую успешную игру с созданием положения «вне игры» — защитники.

Если защитники отбирают мяч, то нападающие снова начинают атаку. Можно играть, применяя опеку отдельных игроков, зонную, комбинированную защиты.

Через определенное время команды меняются функциями. Как вариант игры возможно изменение количества игроков нападения или защиты.

Правила игры в футбол:

Место для игры, оборудование и инвентарь. Футбол — спортивная игра в мяч, где участвуют две команды, состоящие из 11 игроков каждая.

Игра проводится на площадках прямоугольной формы длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. Ширина ворот — 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. Стойки и перекладины в поперечном сечении не должны превышать 12 см. Масса мяча — 396-453 г, окружность - 68-71 см. Игра продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними.

Игру в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) можно проводить на площадках длиной от 24 до 60 м и шириной от 12 до 35 м. Высота ворот - 2 м, ширина — от 3 до 5 м. В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе от

4 до 8 игроков. Численность игроков в командах зависит от размеров поля. Продолжительность игры для детей 11 — 12 лет—40 мин; 13 — 14 лет — 50 мин; 15—16 лет — 60 мин; 17—18 лет — 70—80 мин. Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними. Игру проводят судья, передвигающийся по полю, и два судьи на линии, находящихся вне поля.

Правила и ход Игры. Перед началом игры для выбора ворот или начального удара судья проводит жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает ворота или начинает игру с центра поля. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую соперником. Все футболисты при начальном ударе располагаются только на своей половине поля. Как только мяч пройдет расстояние, равное своей окружности, он считается в игре. Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других игроков.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля уже игроком другой команды.

Если мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, то он с этого же места сбрасывается в поле одним из игроков команды, не виновной в нарушении. Мяч, попавший в ворота непосредственно с сбрасывания, не засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот игрока защищающейся команды, то назначается угловой удар. Он пробивается из углового сектора, с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, то назначается удар от ворот. Удар от ворот производится одним из игроков защищающейся команды с той половины площади ворот, которая ближе к месту пересечения мячом линии ворот. Удар от ворот должен быть направлен только за пределы штрафной площади. Если же мяч не покинул пределы штрафной площади, то удар повторяется вновь.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается. Штрафной удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: ударит или попытается ударить соперника ногой или рукой; попытается свалить соперника при помощи ноги, прыгнет на соперника; будет задерживать соперника; толкнет соперника (рукой, бедром

или каким-либо другимнедозволенным способом); сыграет рукой (это не относится к вратарю в пределахего штрафной площади). За аналогичные нарушения, совершенные игрокомзащищающейся команды в пределах своей штрафной площади, нападающая

команда получает право на 11-метровый удар.

Свободный удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: сыграет опасно, толкнет соперника плечом в плечо в тот момент, когдамяч не находится на игровом расстоянии; не владея мячом, будет умышленно блокировать соперника, т. е. бегать между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы препятствовать своим туловищем его продвижению; толкнетвратаря, который находится в площади ворот; играя вратарем в пределах своей штрафной площади: с момента, когда он контролирует мяч руками, сделает болеечетырех шагов или же применит тактику, которая, по мнению судьи, имеет единственную цель — задержать игру и затянуть время, тем самым давая своей команде преимущество. Свободный удар отличается от штрафного тем, что мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного, засчитывается, а со свободногоне засчитывается, кроме случая, когда мяч после удара коснется какого-либо другого игрока. Свободный удар назначается также, когда игрок признан виновнымв нарушении правила «вне игры».

Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, кроме случаев, когда: а) игрок находится на своей половине поля; б) не менее двух игроков команды-соперницы находятся ближе него к их линии ворот; в) мяч вводится в игру спорным ударом, из-за боковой линии и с углового.

Команда, забившая в течение игры большее количество мячей, считается выигравшей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, то игра считается закончившейся вничью.

В случае, когда по условиям соревнований ничьи не допускаются, назначается дополнительное время или серия пенальти.

Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Игроки подразделяются на: вратарей, крайних и центральных защитников, игроковсредней линии, крайних и центральных нападающих.

Техника Игры. Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение сложными приемами техники игры, умение целесообразно применять ихв игре. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два главных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря.

Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.

К технике передвижения относятся: бег, прыжки, остановки, повороты; к технике владения мячом полевого игрока: удары, остановки, ведение, отвлекающие действия, отбор, вбрасывание мяча из-за боковой линии; к технике вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски и некоторые приемы техники полевого игрока.

Тактика Игры. Во время игры футболисты, ударяя с различной силой по мячу ногами, головой, останавливая мяч ногами, туловищем или головой, стараются продвинуться с мячом к воротам соперника и забить мяч в ворота. Соперник препятствует этому, старается отобрать мяч, овладеть инициативой и от обороны перейти в атаку. Игра проводится преимущественно на бегу, в быстром темпе. Игрок, овладевший мячом, продвигается с ним как можно быстрее к воротам соперника или ударом направляет его своему партнеру, который в данный момент находится в наиболее выгодном положении. Соперник стремится помешать этому. Игрокам необходимо не только бороться за мяч, но и стремиться как можно быстрее включиться в эту борьбу. Таким образом, чтобы успешно вести борьбу с конкретным соперником, необходимо понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы, т. е. знать тактику футбольной игры.

Методика обучения. При решении задач технической и тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе необходимо помнить, что:

Изучение и совершенствование технических приемов и основ тактики должны проводиться в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приемы следует изучать главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде определенных тактических комбинаций.

Обучение надо начинать с таких технических приемов, которые послужат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом внутренней частью подъема облегчает изучение всех других ударов.

При изучении технического приема необходимо в первую очередь осваивать основные элементы изучаемых приемов. Например, при выполнении ударов наиболее важным моментом будет положение опорной ноги.

Изучение должно начинаться с объяснения и показа всего приема в целом. Если обучающимся не удастся овладеть приемом в целостном виде, то следует перейти к изучению приема в облегченных условиях или изучать его по частям. Одновременно с изучением и тренировкой техники игры осуществляется изучение и тактики.

Изучение тактики игры должно начинаться с овладения ее основами — передачи мяча и выбора места в системе передач. По мере овладения основами тактики игры необходимо перейти к разучиванию типовых тактических положений игроков, отдельных звеньев команды, затем к разучиванию тактических комбинаций, тактики различных моментов игры, тактической системы и ее вариантов.

Существенное значение при обучении имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно превалировать над индивидуальным.

В начальной стадии обучения занимающихся лучше всего строить в две шеренги на расстоянии 6—8 м одна от другой. Чтобы все занимающиеся могли хорошо видеть прием, показывать его надо в середине между шеренгами.

Изучение основ тактики, тактических действий и комбинаций вначале проводится без соперника, что облегчает понимание и усвоение материала занимающимися. Усложнение тактических положений и комбинаций достигается сводом соперника. Изучение и совершенствование тактики игры необходимо также проводить на теоретических занятиях. Вначале изучаемый прием выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника. Внимание занимающихся акцентируют на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов занимающиеся прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.

2.9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

- «Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры"» - Б.Г. Чирва. - М.:СпортАкадемПресс, 2020.
- «Обучение технике футбола» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов: учеб-метод. пособие. - Набережные Челны: КаМГИФК, 2004.
- «Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола»
- Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000.

- Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФиС, 2000.
- Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
- «Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004.
-

Список литературы для детей:

- «Футбол. Простые комбинации» - В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
- «Как научиться играть в футбол» - М.: Харвест, 2017.
- «Футбольные финты, уловки, трюки» - Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018.
- «Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа» - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2015.
- С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб. науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006.
- Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007.

Список литературы для родителей:

- Теория и методика футбола: Техника игры / С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
- Все о футболе : справочник / [сост. Лебедев Л.Г.]. – Москва : Сов. спорт, 1990.
- Безуглов Э.Н. Про футбол. Больше, чем спорт / Эдуард Безуглов, Дмитрий Кортава. – Москва :
- Манн, Иванов и Фербер, 2019.
- Футбол: футбольные клубы, интересные факты, лучшие футболисты, мини-энциклопедия о большой игре / [сост.: Александр Ерофеев]. – Москва 2018г.

Контрольно-измерительные материалы.

Критерии оценивания. Для определения результата усвоения программы разработан пакет контрольно-измерительных материалов, который позволяет

увидеть результат деятельности каждого ребенка. Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов детей включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание. Формы стартового оценивания: сдача нормативов. Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, сдача контрольных нормативов по мини - футболу, включающие проверку сформированности базового уровня. Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД. Формы (итоговой) сдачи контрольных нормативов: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету мини-футбол, сдача нормативов. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по критериям: высокий, средний, низкий. По показаниям, набранным во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый как низкий, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество соответствует среднему уровню, то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Если показатель на высоком уровне развития качества, это рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности. Все результаты заносятся в итоговый протокол результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Диагностическая карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

ФИО ребенка: _____

Возраст : _____ лет

Этап контроля: _____ (месяц, год)

№	Физические качества	Возраст ребенка			
Скоростные					
1	Бег 10м.				
2	Бег 30м.				
3	Бег 100м.				
Координационные					
4	Челночный бег	3x10м			
Скоростно-силовые способности					
5	Прыжок в длину с места.				
Сила					
6	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы стоя.				
Умение владеть мячом.					
7	Удар по неподвижному мячу правой и левой ногой.				
8	Ведение мяча по прямой				
9	Ведение мяча змейкой и с изменением направлением.				
10	Удар по воротам.				
11	Участие в игре футбол с соблюдением правил игры				
	Уровень				

Критерии оценки основных параметров диагностической карты.

Бег 10 метров (сек):

Высокий - 2,1 сек.

Средний - 2,3 сек.

Низкий - 2,5 более сек.

Бег 30 метров (сек):

Высокий - 6,3 сек

Средний - 6,5 Низкий - 7,0 и более сек.

Челночный бег 3х10м

Высокий -7,4 сек

Средний -7,6 сек

Высокий -8,0 и более сек

Прыжок в длину с места:

Высокий -140 см

Средний -120 см

Низкий -100 и ниже.

Бросок набивного мяча из-за головы стоя:

Высокий -300 см

Средний -260 см.

Низкий -175 и меньше см

Удар по неподвижному мячу:

Высокий - из 5 ударов 5 попаданий

Средний - из 5 ударов 3 попадания

Низкий - из 5 ударов 2 и менее попаданий

Ведение мяча по прямой, змейкой, и с изменением направления:

Высокий - ведёт мяч не теряя его.

Средний – ведёт мяч с минимальными потерями мяча.

Низкий - ведёт мяч с частыми потерями.

Удар по воротам:

Высокий - из 5 ударов 5 попаданий.

Средний - из 5 ударов 3 попадания.

Низкий - из 5 попаданий 2 и менее попаданий.