

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 13
от 28.08. 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 164
Ю. И. Железнов
«28» 08 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
объединения «Футбол – моя любимая игра»
(Срок реализации - 3 года. Возраст детей: от 7 до 18 лет)**

Автор-составитель:
Хадаев Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол – моя любимая игра» предполагает общеразвивающую подготовку и предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта футбол.

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред.2015) « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ (ред. От 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол – моя любимая игра» разработана на основе:

- примерной программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва под редакцией С.Н. Андреева, Э. Г. Алиева, В. С. Левина, К. В. Еременко. Мини-фубол (футзал): - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.;

- учебном пособии для тренеров Юный футболист: / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей (первый год обучения) создаются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются обще

развивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В данной программе отсутствует этап спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства, так как в школе нет достаточной материально-технической базы. Талантливые учащиеся направляются для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в детско-юношеские спортивные школы Олимпийского резерва.

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. В целом данная Программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в общеобразовательных школах.

Актуальность и новизна программы. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению футболу детей и подростков, прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола. Данная дополнительная общеобразовательная программа включает в себя три этапа подготовки воспитанников:

- Спортивно-оздоровительный этап обучения (6-8 лет);
- Этап начальной подготовки(8-11 лет);
- Учебно-тренировочный этап обучения (12-18 лет).

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Новизна данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Программа предоставляет возможность детям, не имевшим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки

приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся.

Занятия в футбольном объединении способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Футбол – не просто человеческая игра, а системно-игровая деятельность, неотделимая от основных принципов построения аналогичной (в самом широком смысле) системной организации коллективной социальной деятельности. Футбол – это командный вид спорта, самоуправляющийся коллектив. Занятия футболом, как ни какой другой вид деятельности, способствуют воспитанию детей. Именно в коллективе – в футбольной команде, возникают соответствующие условия для профилактики детской дезадаптации.

Педагогическая целесообразность программы в том, что при ее реализации футбольное объединение органично вписывается - в единое образовательное пространство школы и в систему профилактики детской социальной дезадаптации, при этом оставаясь самостоятельным структурным подразделением дополнительного образования, где решают проблему занятости свободного времени детей, обучают их игре в футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, решают проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

3. Цель и задачи программы.

Цель программы:

развитие двигательных качеств и получение знаний и умений, необходимых футболистам.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям футболом;
- обучить играть в футбол в соответствии с правилами футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в футбол.

2. Развивающие:

- укрепить здоровья детей средствами физической культуры;
- развить всестороннюю общефизическую подготовку;
- способствовать выполнению сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность в играх.

3. Воспитательные:

- воспитать у детей коммуникативные и личностные качества (усидчивость, настойчивость, трудолюбие)
- повысить культуру и сознательность, привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

4. Отличительные особенности данной программы от уже существующих дополнительных общеобразовательных программ.

Программа составлена по принципу доступности. Содержание, объем и степень сложности каждого занятия продуманы в соответствии с индивидуальными возможностями школьников, в работе с которыми используется **индивидуально-дифференцированный подход**. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп любительского объединения по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа отличается от других тем, что в объединении занимаются не только технической, тактической и общефизической подготовкой детей, но и решаются такие задачи как 1) профилактика и преодоление дезадаптации учащихся, 2) профилактика асоциального поведения.

5. Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет. Заниматься в объединении «**Футбол - моя любимая игра**» может каждый желающий, при условии предоставления заявления родителей и допуска врача к занятиям в спортивной секции. В объединение принимаются мальчики и девочки. На 2-й и 3-й год обучения переводятся учащиеся, успешно закончившие 1-й и соответственно 2-й год обучения.

6. Сроки реализации программы.

Программа, физкультурно-спортивной направленности для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, рассчитана на 3 года обучения.

7. Формы и режим занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач.

Режим занятий группы – 4 часа в неделю (144 акад. часа в год).

8. Ожидаемые результаты.

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Овладевают основами техники и технических действий футболиста.
3. Развивают физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований.
11. Формируют устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

9. Форма подведения итогов реализации программы.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- контрольные и товарищеские игры,
- соревнования на первенство района, города, России.

Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка	9	-	9

II	Общая физическая подготовка	-	36	36
III	Техническая подготовка	4	18	22
IV	Тактическая подготовка	6	18	24
V	Игровая подготовка	9	34	43
VI	Соревнования	-	10	10
	Итого часов	28	116	144

Содержание первого года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: 1. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Теория: 2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Теория: 3. Личная и общественная гигиена.

Теория: 4. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом.

Теория: 5. Закаливание.

Теория: 6. Питание.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Правила игры.

Теория: 9. Оборудование и инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для туловища.

4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы,)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.
2. Эстафеты встречные и круговые, переноской, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

3. Техническая подготовка.

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

1. Тактика нападения:

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных

видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика вратаря.

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

5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

6. Соревнования.

Практические занятия: В процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка	9	-	9
II	Общая физическая подготовка	-	36	36
III	Техническая подготовка	4	18	22
IV	Тактическая подготовка	6	18	24

V	Игровая подготовка	9	34	43
VI	Соревнования	-	10	10
	Итого часов	28	116	144

Содержание второго года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: 1. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Теория: 2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Теория: 3. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Теория: 4. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Теория: 5. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Теория: 6. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

Теория: 9. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для туловища.

4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы,)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.
2. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

3. Техническая подготовка.

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

1. Тактика нападения:

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления,

траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика вратаря.

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

5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

6. Соревнования.

Практические занятия: В процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего
		теория	практика	
I	Теоретическая подготовка	9	-	9
II	Общая физическая подготовка	-	36	36

III	Техническая подготовка	4	18	22
IV	Тактическая подготовка	6	18	24
V	Игровая подготовка	9	34	43
VI	Соревнования	-	10	10
	Итого часов	28	116	144

Содержание третьего года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: 1. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры).

Теория: 2. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Теория: 3. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Теория: 4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Теория: 5. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Теория: 6. Питание: понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Правила игры: замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Теория: 9. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для туловища.

4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы,)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

3. Техническая подготовка.

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

1. Тактика нападения:

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3. Тактика вратаря.

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

5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

6. Соревнования.

Практические занятия: В процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по футболу будут проводиться в зависимости от погодных условий - в школьном большом спортивном зале или на открытой спортивной площадке, прилегающей к территории школы.

Спортивный зал имеет размеры 12 x 24 м. и полностью соответствует требованиям.

С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.) Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость в нормах Санпина

Материально техническое обеспечение: футбольные мячи (15 шт.), скакалки (15 шт.), мячи баскетбольные и волейбольный (2 шт.), фишки переносные (20 шт.), накидки (20 шт.), мячи мини-футбольные (10 шт.)

Методическое обеспечение образовательной программы

Дополнительна образовательная программа «Футбол – моя любимая игра» реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических** и **спортивных**. **Общепедагогические** или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; **метод целостно-приближенного моделирования** стандартных ситуаций футбольной игры в условиях тренировки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся, при условии соблюдения требований **индивидуально-дифференцированного подхода** (строгий учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого учащегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение

особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

В группах 1 года обучения: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2 года обучения: обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное.

В группах 3 года обучения: возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во

время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Учебный материал для всех возрастных групп.

Приёмы игры	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Бег с мячом по прямой.	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении	+	+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования		+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один		+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча	+	+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Ведение мяча с ударом	+	+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Игра вратаря		+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

Список литературы для педагогов.

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Айткулов, С.А. Мини-футбол: учеб.-метод, комплекс / С.А. Айткулов. Челябинск: ЧГПУ, 2005. - 52 с.
4. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
5. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое

- пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
6. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - с.40-41. 7.
- Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007. 112 с. 8. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - с.49-51. 9. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002. -61 с. 10.Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособ. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. М.: Физическая культура, 2009.- 160 с.
- 11.Иванов, О.Н. Соматические особенности футболистов различного амплуа и квалификации в мини-футболе / О.Н. Иванов // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 7. - с. 59-61.
12. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001. - 101 с. 13. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов //Футбол: Ежегодник /Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. - М.: Физкультура и спорт, 2007. 14. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2008. 96 с. 15.Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
- 16.Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. М.: Человек, 2008. - 240 с. 17. Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П.Котелкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. 18. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. -2008. № 8. - 59 с. 19.Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий// Харьков, 2008. - №29.

Список литературы для учащихся.

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009. 336 с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004, 244 с
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия. Пресс, 2008.
4. Денни Милке. Футбол. Основы игры.- М.: Астрель, 2007.
5. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014. 144 с. 6.
- Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. 64 с. 7.
- Гурунц А. Учимся играть в футбол. – СПб.: СПДФЛ, 2011. 80 с.
8. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006. 9.
- Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014. 432 с. 10.
- Малькольм К. Сто одно упражнение для юных футболистов. - М.: ФиС, 2003. 11. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. – М.: ФАИР, 2008. 240 с.
12. Погорелов Ф. Как возрождали «Зенит». – СПб.: Амфора, 2009. 320 с.
13. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. – М.: Астрель, 2006.
14. Савин А. Мировой футбол. Кто есть кто 2014. Полная энциклопедии. – М.: Эксмо, 2014, 872 с.
15. Футбол правила игры. – М.: Терра спорт, 2004. 16.

Список использованной литературы.

1. Андреев, С.Н. Футбол : Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / С.Н. Андреев. М., 2006 - 261 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С. Н. Андреев. М. : Физкультура и спорт, 2006. - 89 с.
3. Ахмед, Рамадан Ахмед. Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности. -М., 2005. -24 с.
4. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. — Волгоград : ВГАФК, 2002. 87 с.
5. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М. : СпортакадемПресс, 2002. - 472 с.
6. Драндров, Г.Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям.- Омск, 2002. 464 с.
7. Дюкина, Л.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения.- Йошкар-Ола, 2000. 125 с.
8. Зеленцов, А.М. Тактика и стратегия в футболе. - Киев : Здоров'я, 2008. - 192 с.
9. Зеленцов, А.С. Технические действия футболистов : проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012. 213 с.
10. Коробейник, А.В. Футбол : Самоучитель игры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 125 с.
11. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в СДЮШОР по футболу : методические рекомендации / А.А. Кузнецов. М., 2009. 69 с.
12. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. — М. : Физкультура и спорт, 2003. 164 с.
13. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В. Монаков. - М. : АО «Офсет», 2005. 128 с.
14. Решитько, В.Л. Техническая подготовка юных футболистов: методические рекомендации / В.Л. Решитько. М., 1998. - 18 с.
15. Рогальский, Н. Футбол для юношей / пер. с немецкого / Н. Рогаль-ский, Э. Дегель. М. : Физкультура и спорт, 2001. - 144 с.
16. Романенко, А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, Е. Догадин. — Киев : Здоровье, 2008. 321 с.
17. Садетдинов, Д.Ш. Формирование дидактических умений у студентов ФФК в контексте будущей профессиональной деятельности. - Йошкар-Ола, 2000. 21 с.
18. Смирнов, А.А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора. – М.: Физкультура и спорт, 2008. 189 с.
19. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности. – М. Физкультура и спорт, 2004. 186 с.
20. Футбол: Учебное пособие для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 2009. 280 с.
21. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике : пер. с франц. : учебно-методическое издание / Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 176 с.