

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г. Новоалександровск
Ставропольский край

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения педагогов дополнительного образования Протокол № <u>1</u> От «<u>30</u>» <u>августа</u> 2020 г. Руководитель ММО <u>И. О.</u> (Ф. И. О.)	СОГЛАСОВАНО Заместитель по ВР МОУ СОШ №3 <u>Маре</u> Мардиросова О. В. «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ №3 <u>Д</u> Медникова Т. В. Пр. № <u>188</u> 
--	--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»
на 2020-2021 учебный год

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет
Срок реализации: 4 часа в неделю, 3 года.

Автор-составитель
Учитель физической культуры Любимов А. И.

2020 год
г. Новоалександровск

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Пояснительная записка	3
2.Учебно-тематический план.	19
3.Определение основных видов деятельности обучающихся	21
4.Планируемые результаты освоения курса.....	26
5.Контроль за реализацией программы.....	28
6.Содержание и методика контрольных испытаний	30
7.Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.....	34
8.Список используемой литературы	35
9.Календарно – тематический план	37

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для занятий внеурочной деятельности по физическому воспитанию.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373;
- изменениями в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576;
- типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы М.А. Годик, Г.Л. Борознов и др..

Направленность программы – спортивно - оздоровительная. Курс введён в часть учебного плана, в рамках внеурочной деятельности.

Общие цели основного общего образования заключаются в формировании личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Актуальность программы заключается в необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Данная

программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования.

В настоящее время большинство школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Изменения образа жизни современного человека, менее подвижный образ жизни, увеличение стрессовых ситуаций привели к необходимости формировать установку на здоровый образ жизни. Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом.

Общая характеристика

Предметом обучения курса футбол является разносторонняя подготовка и овладение техникой и тактикой игры в футбол, приобретение знаний, умений, необходимых футболистам, воспитание дисциплины, взаимопомощи, чувства товарищества, умения взаимодействовать с игроками команды. На тренировках дети познакомятся и овладеют различными беговыми упражнениями, приёмами владения мячом, элементами игры в футбол. В процессе обучения у детей будет укрепляться здоровье, совершенствоваться физические качества, а также учащиеся освоят определённые двигательные навыки, будут развиваться творческие способности, умения самостоятельно принимать решения.

Цель: формирование разносторонней физически развитой личности, выработка потребности в бережном отношении к своему здоровью, овладение знаниями и умениями, необходимыми для формирования основ здорового образа жизни; овладение навыками спортивной деятельности, развитие мышления, воспитание чувства коллективизма.

Программа предусматривает решение следующих **задач**.

Образовательные

- изучение техники и тактики игры в футбол в соответствии с правилами;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола;
- обучение правилам техники безопасности при занятиях спортом;
- получение знаний об истории футбола;
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту.

Развивающие:

- развитие двигательных и волевых качеств и способностей;
- развитие мотивации юного футболиста на достижение успехов в игре;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование организаторских способностей;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Педагогические:

- создание условий для самореализации юных футболистов в процессе соревновательной деятельности;

Отличительной особенностью данной программы является разработанная система поэтапного обучения, когда дети получают представления об игре в футбол, овладевают основами игры. По окончании обучения учащиеся смогут самостоятельно организовать игру в футбол со своими сверстниками. Программа помогает адаптировать процесс тренировок к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала, условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячом способствуют развитию силы воли, скоростно-силовых качеств,

координационных способностей, быстроты двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

Принципы реализации программы:

Основополагающие принципы:

Принцип системности (взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса).

Принцип преемственности (последовательность изложения программного материала по годам обучения; преемственность задач, средств и методов подготовки, физических нагрузок).

Принцип вариативности (подбор различных вариантов материала для практических занятий, в зависимости от условий проведения учебно-тренировочного занятия).

Дидактические принципы:

Принцип индивидуального подхода (учет личных индивидуальных возможностей и способностей ребенка).

Принцип связи теории и практики (теоретические знания являются основой практического усвоения двигательной практики, применение теории на практике во время учебно-тренировочного процесса и игровой практики)

Принцип доступности (подбор практических упражнений, доступных для выполнения учащимися, исключение перегрузки учащихся).

Принцип систематичности (регулярность занятий)

Принцип совместной деятельности учителя и ученика (взаимодействие тренера и спортсмена).

Принцип наглядности (показ тактических и технических упражнений).

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- соревнования.

Занятия проводятся в спортивном зале, на футбольном поле с применением спортивного инвентаря.

Методы проведения занятий.

Словесные методы:

Для создания представлений об изучаемом материале, упражнениях, правилах игры используются методы:

- объяснение,
- рассказ,
- указание,
- команды,
- разбор.

Наглядные методы:

Для показа упражнений, демонстрации наглядных пособий, видеофильмов, что позволяет создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Для овладения техникой и тактикой игры, для формирования навыков игры в футбол.

- упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

В основе программы лежат следующие **ключевые понятия**, которые становятся основополагающими:

Техника игры - охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом. Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции. Техника с мячом охватывает удары по мячу ногой и головой,

ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарскую технику.

Тактика защиты - тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей. Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне. Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды. Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика нападения - под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства — все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Гигиена - личная гигиена учащегося, занимающегося спортом, включает соблюдение правильного режима дня, уход за своим телом, одеждой, обувью, спортивным инвентарем, закаливание организма и соблюдение мер, которые предохраняют от различных заболеваний.

Закаливание - закаливание организма предусматривает постоянное проведение закаливающих процедур, направленных на укрепление терморегуляционного аппарата, благодаря чему спортсмен получает способность реагировать на изменения температуры раньше, чем наступят чрезмерное охлаждение или перегревание. Вот почему закаленный человек не болеет простудными заболеваниями.

Самоконтроль - под самоконтролем подразумевается совокупность операций самоконтроля (самонаблюдение, анализ своего состояния), осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни.

Место учебного курса в учебном плане

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей в возрасте от 6 до 17 лет:

1-й год обучения – 4 часа, 136 часов в год;

2-ой год обучения – 4 часа, 136 часов в год;

3-й год обучения – 4 часа, 136 часов в год.

Продолжительность учебного года – 34 недели.

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни. Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом.

Приобретение школьниками опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению.

Основные направления работы:

- теоретические занятия (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений, видеоматериалов).
- практические занятия (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- контроль и учет.
- спортивные соревнования.
- санитарно-гигиенические и врачебно-медицинские обследования,
- восстановительно-профилактические мероприятия.
- культурно-массовые мероприятия.
- судейская практика.

Краткая характеристика этапов подготовки.

1 год обучения. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа,

направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

2 год обучения. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

3 год обучения. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Планируемые результаты освоения программы.

В соответствии с ФГОС в процессе освоения данной программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма;
- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- формирование умений определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения;
- формировать умения в ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- усвоение знаний основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Оздоровительные результаты программы

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки безопасных форм поведения;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- формирование основ здорового образа жизни.

Содержание курса.

Тема 1. Теория.

Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами).

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения.

Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба.

Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове.

Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

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

Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Упражнения на развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки

через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

Тема 4. Техническая подготовка.

Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения);

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость.

Остановка мяча.

Передача мяча.

Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Тема 5. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры.

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, выбор способа и направления ведения.

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

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

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

Тактика вратаря. 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.

Тема 6. Соревнования.

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план 1-го года обучения (4 ч)

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	53	-	53
3.	Специальная физическая подготовка	50	-	30
4.	Техническая подготовка	36	-	26
5.	Тактическая подготовка	30	-	12
6.	Соревнования	12	-	12
7.	Контрольные испытания(приемные и переводные)	3	-	3
Всего:		136	2	134

Учебно-тематический план 2-го года обучения (6 ч)

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	43	-	43
3.	Специальная физическая подготовка	40	-	40
4.	Техническая подготовка	23	-	23
5.	Тактическая подготовка	17	-	17
6.	Соревнования	10	-	10
7.	Контрольные испытания(приемные и переводные)	3	-	3
Всего:		136	4	132

Учебно-тематический план 3-го года обучения (4 ч)

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	43	-	43
3.	Специальная физическая подготовка	30	-	30
4.	Техническая подготовка	30	-	30
5.	Тактическая подготовка	20	-	20
6.	Соревнования	10	-	10
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	3	-	3
Всего:		136	4	132

Определение основных видов деятельности обучающихся.

1 год обучения (4 ч)

Раздел	Характеристика основных видов деятельности
Теория	Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Значение правильного режима дня юного спортсмена. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Правила техники безопасности при игре.
Общая физическая подготовка	Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты
Специальная физическая подготовка	Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для развития выносливости. Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Техника игры	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнять удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные

	движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча Техника игры вратаря.
Тактика игры	Тактика нападения: правильное освобождение от опеки, быстрая атака. Тактика защиты: взаимодействие защитников, перемещения при обороне. Групповые действия: позиционная атака. Тактика вратаря: взаимодействия с полевыми игроками. Учебно-тренировочная игра. Самостоятельный анализ проведенной игры.
Контроль	Проведение контрольных испытаний по разделам.
Соревнования	Игра по правилам Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха

2 год обучения (4 ч)

Раздел	Характеристика основных видов деятельности
Теория	Повторение правил игры в футбол. Правила техники безопасности при игре. Овладевают терминологией футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Общая физическая подготовка	Совершенствование физподготовки. Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.

	Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты
Специальная физическая подготовка	Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Техника игры	Совершенствование техники игры в футбол. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Выполнять: прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.
Тактика игры	Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.
Контроль	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка

	катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом
Соревнования	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

3 год обучения (4 ч)

Раздел	Характеристика основных видов деятельности
Теория	Повторение правил игры в футбол. Правила техники безопасности при игре. Овладевают терминологией футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Общая физическая подготовка	Совершенствование физподготовки. Выполнять общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Метание малого (теннисного) мяча. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития дистанционной скорости. Специальные упражнения для развития ловкости.
Специальная физическая подготовка	Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча Техника игры

	вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры.
Техника игры	Совершенствование техники игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря Техника передвижения. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Тактика игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Контроль	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха
Соревнования	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к

	сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха
--	--

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения курса учащиеся научатся:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам,
- владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Получат возможность

узнать

- *об особенностях зарождения, истории футбола;*
- *о физических качествах и правилах их тестирования;*
- *основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;*

Учащийся получит возможность *научиться:*

- *повысить уровень своей физической подготовленности; приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;*
- *технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в различных условиях;*

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Контроль за реализацией программы включает в себя:

- контрольные испытания по разделу "Теория" (ответы на вопросы, сообщения, доклады, проекты);
- тесты сквозные и специфические;
- испытания по контрольным нормативам;
- соревнования по футболу.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по футболу

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам 2 раза в учебном году (в 1 и 2 полугодии) с целью выявления уровня физической подготовленности обучающихся.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		6-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2	4,4 - 4,7
	Бег 60 м, сек	9,1-9,4	-
	Бег 100м, сек	-	14,3 - 14,8
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,7-9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места, см	150-170	180-200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 - 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10-9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		6-11	12-15	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
5.	Жонглирование мячом	1 год	2 год	3 год
		10-12	13-15	16-18
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10

7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21
8.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	12-15	11-9.5	9.5-8.0

Содержание и методика контрольных испытаний

Примерные контрольные вопросы:

1. Что такое ловкость.
2. Какие основные задачи выполняет вратарь, защитник, нападающий.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Основные правила футбола.
5. Нарушения в футболе.
6. Стандартные положения в футболе.

Общая физическая подготовка

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег на 300;400 м., 6-минутный бег выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук

снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч. далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и. не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая. Г

Ведение мяча по «восьмерке» Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Сквозные тесты – это тесты, которые проводятся ежегодно в течение всего срока пребывания юного футболиста в футбольной школе. Таких

тестов сравнительно немного, первым из них является тест **MST-20** или **УО–УО-тест**: «челночный бег на 20 м» ступенчато возрастающей интенсивности. По его результату можно судить о некоторых проявлениях выносливости. К числу таких упражнений относят работу разной мощности на велоэргометре, степ-тест, бег на различные дистанции.

Специфические тесты направлены на определенный навык.

Для оценки способности к ритму.

Подтягивание мяча стопой.

Описание теста: испытуемый стоит в исходном положении (обе стопы на полу). По сигналу следует как можно быстрее вести мяч подошвой назад. После каждого контакта с мячом стопа должна коснуться пола, и так 10 раз. После последнего, десятого, контакта стопы с мячом испытуемый должен как можно быстрее коснуться пола стопой, после этого секундомер выключается.

Для оценки способности к равновесию

Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой.

Описание теста: испытуемый, стоя на одной ноге, руки на бедрах, вторая нога вытянута вперед. Ему требуется как можно дольше удержать мяч на поднятой стопе. В тот момент, когда испытуемый снимет руки с бедер, сделает движение ногой, стоящей на полу, в случае падения мяча со стопы, тест прекращается.

Для оценки способности к приспособлению и перестроению двигательных действий

Бег с обеганием стоек

Описание теста: на расстоянии 10 м по прямой линии устанавливаются три стойки, из которых первая - на расстоянии 2,5 м от линии старта, а две очередные стойки на таком же расстоянии друг от друга. По сигналу испытуемый преодолевает расстояние 10 м, последовательно обегая вокруг трех стоек с правой стороны, затем после перерыва 3 - 4 мин - с левой. Затем он выполняет две данные пробы с одновременным ведением

мяча. При обегании стоек с левой стороны мяч следует вести левой ногой, а при обегании с правой стороны - правой.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Спортивный зал

Открытое плоскостное сооружение для футбола

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Арки для отработки точности передач

Гимнастические коврики

Утяжелители на ноги

Стойки футбольные

Секундомеры, свистки

Список используемой литературы

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования(1-4 кл.) Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373
3. Закон об образовании 273-ФЗ: 2017-2016
4. Концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки России от 4 марта 2016 г. № 191
5. Федеральный закон "О физической культуре и спорте" Принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года.
6. *Д.В.Григорьев, П.В.Степанов* Методический конструктор внеурочной деятельности школьников. М. Просвещение 2010
7. *Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А.,, Российский С.А.* Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва[Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.
8. *Тунис Марк.* Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. –128 с.
9. *Лапшин О.Б.* Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

Список литературы для педагога:

1. Чанади А. Футбол. Тренировка. М.: «ФиС», 1985.
2. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. –272 с.
3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

4. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

5. *Кузнецов А.А.* Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

Список литературы для учащихся:

1. *Кук М.* 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет/М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2006.

2. *Кук М.* 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2006.

Методические рекомендации при проведении занятий по футболу.

Начальную спортивную подготовку у мальчиков и девочек в этом возрасте следует начинать с систематических организованных занятий футболом в виде урока в общеобразовательных школах и после занятий в спортивных секциях. Этот возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на уроках футбола должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные № 4, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). Из 45 минут занятий 80% времени учащиеся должны заниматься с мячом, 20% — упражнения различного характера.

Основные задачи на этих уроках:

1. Формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей.
3. Освоение навыков коллективной игры (футбол).
4. Знакомство с основами техники футбола.
5. Контроль за выполнением школьных обязанностей.

В возрасте 6-10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение — это

начальный этап овладения учащимися 1 —4 классов определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения.

Основы технической подготовки

Техника в футболе — это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;

- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;

– после реального сопротивления партнера (игра 1х1). Типовая учебно-тренировочная программа 53

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Восстановительные мероприятия

Содержание учебно-тренировочной работы на занятиях по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления.

Особенно это касается состояния игроков 6–15 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная

регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани.