

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
р.п.Вешкайма Ульяновской области

«МИНИ-ФУТБОЛ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Уровень: базовый

Возраст обучающихся 7-15 лет

Срок реализации: 2 года

Рассмотрена и одобрена

на заседании педсовета

Протокол №1

От 25.08.2021г

Председатель _____ К. В. Ишмуратов

Секретарь _____ А. И. Масяев

Разработчик
тренер-преподаватель
Егоров С. П.

Р.п. Вешкайма
2021г

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе по мини-футболу

Программа по «Мини – футболу» составлена на детей 7-15 лет.Срок реализации программы рассчитана на: 2 года с годовой нагрузкой 312 часов. Дополнительная общеобразовательная программа «Мини – футбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к футболу, физической культуре и спорту. Основой подготовки занимающихся являются технико – тактическая, и общефизическая подготовка юных футболистов направленная на более высокий показатель физической подготовленности детей 7-15 лет. Итогом тренировок является участие в турнирах различного уровня по футболу.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Актуальность и новизна программы.
3. Цель программы.
4. Задачи программы.
5. Планируемые результаты
6. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной программы «Мини – футбол».
7. Учебный (тематический) план 1 год обучения
8. Содержание учебного плана (тематического) плана 1 года обучения
9. Учебный (тематический) план 2 год обучения
10. Содержание учебного плана (тематического) плана 2 года обучения
11. Материально техническая база
12. Литература

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини – футбол» составлена на детей 7-15 лет.

Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания обучающегося на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Срок реализации программы на: 2 года. Дополнительная общеобразовательная программа «Мини – футбол» имеет спортивно – оздоровительное направление. Дополнительная общеобразовательная программа «Мини – футбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к футболу, физической культуре и спорту.

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол – это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с раннего возраста и можно играть до зрелого возраста. Программа по своей направленности является физкультурно – спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно – оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры. В ходе освоения данной программы по футболу обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Основной подготовки занимающихся являются технико – тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей 7-15 лет. Расширяется кругозор и интерес ребят к данному виду спорта. Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и то же время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации содержательного досуга детей. Программа имеет физкультурно – спортивную направленность (вид спорта – футбола) и призвана осуществлять три важных функции:

- Создавать эмоциональную значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- Способствовать осознанию и дифференциации личностно – значимых интересов личности;
- Выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях дополнительной общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровления воспитанников.

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 футбола детей прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые используют преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные развития ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Цель программы:

Обеспечить всестороннюю физическую подготовку обучающегося, отбор спортивно одаренных детей, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.

- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, особенностям региона;
- Укрепление психического и физического здоровья;

Образовательные

- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- Освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- Освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- Освоение техники ведения мяча;
- Освоение техники ударов по воротам;
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
- Освоение тактики игры.

Развивающие

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- Развитие выносливости
- Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Воспитательные

- Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного воздействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- Воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- Приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

Отличительные особенности данной дополнительной программы:

1. Укрепление здоровья.
2. Развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – младший (7-9 лет) средний или подростковый (10 – 15 лет)

Планируемые результаты

В результате занятий по программе «Мини – футбол» у обучающихся сформируются следующие предпосылки для достижения личностных и метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных) результатов. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью формирование потребности ответственного отношения к занятиям мини – футбол и окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья формирование умений мини – футболу и позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся детей, посещающих спортивные секции и спортивно–оздоровительные мероприятия;

- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации освоения дополнительной общеобразовательной программы – «Мини – футбол» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью. В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться следующие УУД:

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремленность;
- самокритичность;
- способность оказать взаимопомощь;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- строить продуктивное взаимодействие;
- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- разрешение конфликтов;

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся и на свежем воздухе (по погоде).
2. Обучающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научится играть в футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры в футбол.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико – техническими приемами футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Школьные соревнования;
2. Участие в муниципальных соревнованиях.

Организационно – педагогические условия реализации дополнительной программы «Мини – футбол».

Формы работы:

Программе предусматривает индивидуальный, групповой подход к каждому обучающемуся. Занятия проводятся 3 раза в неделю во второй половине дня. Недельная нагрузка 6 часов (312 часа в год). Вовремя занятий предусмотрены 5 минутные перерывы.

Групповая по 15 и 20 человек совместная образовательная деятельность, индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Продолжительность занятий: 2 часа академических

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическом развитии. Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Предметно – развивающая среда спортивного зала соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы по оздоровительной программе, а так же способствует информации знаний, умение и опыт.

Педагогические условия для реализации программы:

- Создание предметно – развивающей среды в образовательной организации (спортивный зал).
- В спортивном зале имеется необходимый инвентарь для занятий футболом.
- Для успешной реализации программы предусматривается в взаимодействие с родителями и педагогами.
- Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, спортивные мероприятия и др.

Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определение представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			практика	теория
1	Знакомство друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	1	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3	Основы техники	64	33	31
4	Основы тактики	64	33	31
5	Общая физическая подготовка	58	40	18
6	Специальная физическая подготовка	58	40	18
7	Игровая подготовка	26	20	6
8	Инструкторская и судейская практика	18	10	8
9	Соревнование	10	8	2
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	10	8	2
Итого		312	194	118

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Знакомство друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Методы и технология отбора включает:

1. Состояние здоровья.
2. Выполнение контрольно-переходных нормативов.

Разделы обследования в комплексе позволяют достаточно надежно оценить уровень подготовки обучающегося, состояние отдельных систем, уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых сторон.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Основы техники

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и с крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны.

Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

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 средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча –быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате –выбивая и останавливая мяч ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и с крестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

4. Основы тактики

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом –подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча –повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными

способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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 открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

5. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами -со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну.

Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат, в стороны согнувшись поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных

выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры.

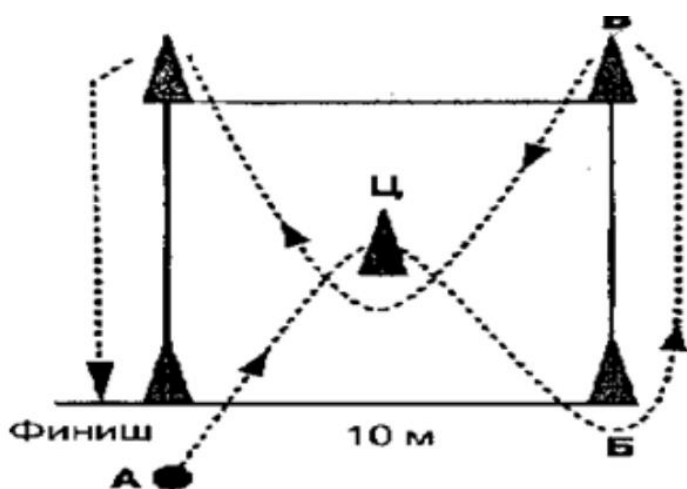
Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета сбегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Программа общей физической подготовки направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

6. 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. Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром. Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией

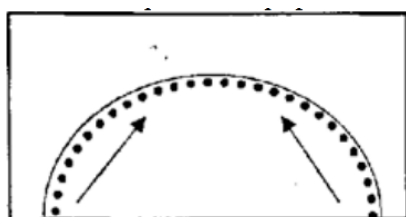
старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат. Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.



Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1)

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, огибает 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.

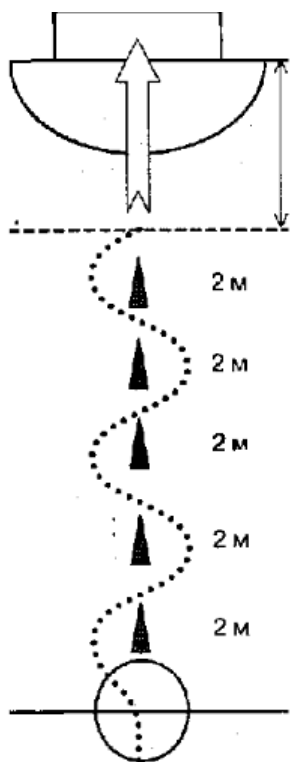


Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2).

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 в цель (рис. 3).



Испытуемый выполняет два упражнения. Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 3). Испытуемые, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. Ведение, обводка стоек и удар в ворота.

Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 4). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

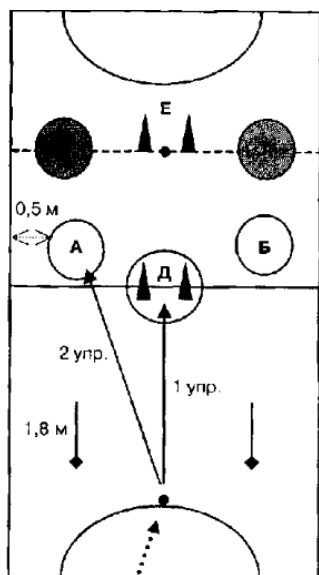
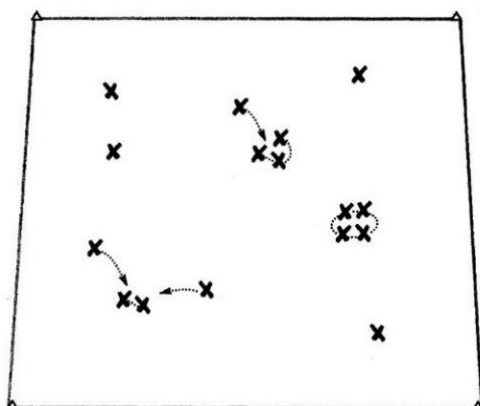


Рис. 4. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат

7. Игровая подготовка.

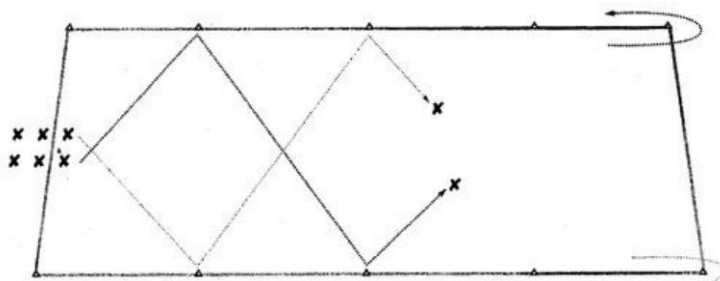


Ниже представлены несколько видов игр:

Задача: отработка реакции и смена направления движения. Организация и содержание: группа игроков бежит внутри квадрата, меняя скорость и направление. Неожиданно тренер выкрикивает какое-то число (например, «четыре»), после чего игроки должны как можно быстрее разделиться на группы указанного состава, крепко взявшись за руки или обнявшись за плечи. Опоздавшие

получают шутовское наказание (например, три прыжка в разножку с вытянутыми руками). Затем бег возобновляется, а тренер называет другое число. Инвентарь: четыре стойки.

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



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

Инвентарь: четыре стойки, два флажка.

Рекомендации: тренер может несколько видоизменить упражнение, предложив направляющим сделать поворот и совершить рывок в конец

колонны. Можно также предложить ускоряющимся игрокам бежать спиной вперед или боком или же повысить темп упражнения, увеличив количество рывков

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

Инвентарь: десять стоек.

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

8. Инструкторская и судейская практика.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся овладевают принятой в футболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладевает основными методами построения тренировочного занятия; овладевает способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся учатся вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения они учатся самостоятельно вести дневники: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

9. Соревнования

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Перечень разделов	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	4	2
2	Общая физическая подготовка	60	10	50
3	Специальная физическая подготовка	63	15	48
4	Техническая подготовка	60	10	50
5	Тактическая подготовка	68	15	53
6	Учебные игры	40	8	32
7	Контрольные испытания	15	5	10
Итого		312	67	245

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Разделы по которым обучают учащихся, с каждым годом обучения увеличиваются в часах, идет повторение пройденных тем.

Раздел №1 Тема: Теоретическая подготовка.

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.
- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.
- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.
- Изучение истории отдельных футбольных команд.
- Решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.
- Знакомство обучаемых с основными правилами наиболее популярных видов спорта.
- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.
- Формирование навыков личной гигиены, наличие чистой и опрятной спортивной одежды и обуви.
- Знание простейших способов оказания первой медицинской помощи.
- Знание техники безопасности, правил поведения в спортивном зале или на футбольном поле в экстремальных ситуациях: при пожаре, поражению

электрическим током, наводнении, противоправных действий других лиц, угрозе террористических акций и т.п.

- Просмотр дисков и телетрансляций с последующим их обсуждением.
- Встречи со специалистами футбола: игроками футбольной команды мастеров («Смена» г. Комсомольск-на-Амуре), тренерами, судьями, ветеранами спорта, журналистами, болельщиками.

На каждом занятии необходимо выделять время для теоретической подготовки, которая имеет конкретные цели и задачи. Все изучаемое в теории закрепляется в последующих практических занятиях.

Раздел № 2. Тема: Общая физическая подготовка.

В этом разделе рассматриваются различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

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

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке. - Равномерно-переменный бег на 30, 60, 100 метров.

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

- Бег на выносливость 200, 400 метров.

- Прыжки Бег боком и спиной вперед - в высоту и длину с места.

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

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

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

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

-Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, выбивало, вытолкни из круга, петушинные бои и т.п.

Раздел №3 Тема: Специальная физическая подготовка. В этом разделе рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с мячом.

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

-Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 3x10 м.

-Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

-Ведения мяча змейкой.

-Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.

-Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

-Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.

-Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.

-Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.

-Жонглирование мячом.

-Серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.

-Прыжки через гимнастическую скамейку.

Раздел №4 Тема: Техническая подготовка.

В этом разделе рассматриваются удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары сполулета, резаные, через себя и др.

Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью. Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром. Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

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

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

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

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

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

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой. Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча.

Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой.

Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли. Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

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

Раздел №5 Тема: Тактическая подготовка.

В этом разделе рассматриваются передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. - упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

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

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

-Упражнения 2х1, 3х1, 4х2, 5х2 с задачей отобрать мяч. - Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Раздел №6 Тема: Учебные игры (товарищеские и контрольные).

-Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

-Двусторонние тренировочные игры 7х7, 11х11 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

-Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.

-То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.

-То же на большом поле по правилам футбола.

-Контрольные игры с более сильными командами.

-Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

Раздел №7 Тема: Контрольные испытания. Выполнение контрольных испытаний проводится в форме соревнований, результаты фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в объединении.

МАТЕРИАЛЬНОЕ – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

- крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года, футбольное поле,

- нескольких игровых площадок: волейбольная и баскетбольная или комбинированная,

- теплые раздевалки,

- душевая,

- комната для тренера и судей,

- помещение для хранения инвентаря и спортивной формы.

- футбольные, мини-футбольные, гандбольные, хоккейные ворота, мячи, сетки, форма, скакалки, фишки, свисток, секундомер;

- DVD

- диски с записями футбольных матчей и тренировок;

- комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

- DVD - проигрыватель

- телевизор.

- аптечка

- видеопроектор

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для педагога:

- 1.Абдулкадыров А.Л.Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук.–Ленинград, 1985.–18 с.
- 2.Абдул Сахиб Аль Джамшир(Ирак). Влияние физической нагрузки на точность двигательных действий футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.–М., 1987.–24 с.
- 3.Адамбеков К.М.Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных фут-болистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.–М., 1980.–16 с.
- 4.Адель Масуд Омар Сайд.Контроль и оценка быстроты и точности решения тактических задач футболистами разного возраста и квалификации: Дис. ... канд. пед. наук.–М., 1983.–225 с.
- 5.Азарова И.В.Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дис. канд. пед. наук.–Омск, 1983.–22 с.
- 6.Акрамов Р.А.Исследование методов отбора перспективных юных футболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.–М., 1977.–29 с.
- 7.Александров А.Ф.Даты и судьбы: Тайна рождения.–М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003.–448 с.
- 8.Алов В.А.Комплексная оценка перспективности детей 7-9 лет для занятий футбо-лом на этапе спортивной ориентации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.–М., 1988.–23 с.
- 9.Андреев С.М., Киянченков В.Г.Организация подготовки спортивных резервов в футбольных клубах ГДР: Метод, рекоменд.–М., 1986.–42 с.
- 10.Андреев С.Законы ребячьей игры // Футбол –хоккей.–1986.–№ 16.–С. 9.53
- 11.Антипов А.В.Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.–М., 2002.–22 с.
- 12.Антонио Мария УрибеКардосо(Колумбия). Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11-12 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.–М., 1985.–23 с.
- 13.Ахмед Рамадан Ахмед.Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук.–М., 1985.–22 с.
- 14.Бабуджан С.Т.Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.–М., 1978.–23 с.
- 15.Басим ФадильАбас.Контроль за техническойподготовленностью юныхфутбо-листов: Автореф. дис. канд. пед. наук.–М., 1984.–26 с.

Для обучающихся:

1. Баша Махмуд Хамида(Тунис). Надежность и информативность показателей текущего контроля состояния юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук.–М., 1983.–23с.
2. Бен ЛакрешЖамильЭддин(Тунис). Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы ее совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук.–М., 1986.–20 с.
3. Бойченко Б.Ф.Методика комплексного контроля в процессе отбора юных футбо-листов: Методические рекомендации.–М., 1984.–29 с.
19. Бриль М.С.Исследование индивидуальных особенностей детей с целью отбора в детско-юношеские спортивные школы: Автореф. дис. канд. пед. наук.–М., 1968.–19 с.
4. Бриль М.С.Отбор в спортивных играх.–М.: ФиС, 1980.–127 с.
5. Былеева Л.В., Короткое И.М.Подвижные игры.–М.: ФиС, 1982.–224 с.
6. ВотикЯромир.Зависимость эффективности игровой деятельности от уровня развития быстроты у юных футболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. канд. пед. наук.–Ленинград, 1984.–22 с.