

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №421 Петродворцового района Санкт-Петербурга**

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ
Совета родителей
Протокол № 3
от 16.12.2024
Советом обучающихся
Протокол № 3
от 16.12.2024

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 2
от 17.12.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа №421
_____/ Ю.А. Большакова
Приказ №105-ОД
от 17.12.2024

Документ подписан электронной подписью

ГБОУ школа №421

Директор Ю.А. Большакова

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«ОСНОВЫ ФУТБОЛА»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик(и):
Нестеров Максим Викторович,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы футбола» (далее – программа) модифицированная составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования детей. В программе использованы методические разработки из опыта работы педагогов дополнительного образования и учителей физического воспитания общеобразовательных школ.

Настоящая программа проектировалась в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования»);
- Устава Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 421 Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее Образовательное учреждение);
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 421 Петродворцового района Санкт-Петербурга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общеразвивающий

Актуальность программы

Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Футбол наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Программа предоставляет возможность детям заниматься футболом, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в команде. Занятия футболом позволят воспитанникам развить такие качества как быстрота, гибкость, ловкость, укрепить опорно-двигательного аппарата.

Адресат программы. В секцию могут записаться все желающие с 7 до 10 лет.

Цель:

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения их к занятиям футболом.

Задачи:

1. Развивающие

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
- Совершенствование навыков базовых двигательных действий и их вариативное использование в учебных занятиях;

- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;

2.Обучающие

- Приобщение детей к систематическим занятиям спортом.
- Формирование двигательных умений и навыков, способствующих гармоничному развитию детей;
- Обучение основам техники игры в футбол, обучение тактическим действиям в игре.

3.Воспитательные

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься футболом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.
- Воспитание морально-волевых качеств, чувства любви к Родине.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп.

Программа предназначена для детей разного возраста: одна группа формируется из детей 7 – 8 лет, вторая группа формируется для детей 9 – 10 лет. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребёнку, через различный подход к физическому развитию обучающихся. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения. Учащиеся, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Принимаются все желающие. В начале обучения (сентябрь) проводится родительское собрание, где до родителей доводится образовательная программа и требования к обучающимся по ее реализации.

Условия набора:

Для посещения занятий в объединении необходимо выполнение следующих условий:

Во-первых, желание самого обучающегося заниматься футболом;

Во-вторых, разрешение родителей на занятия в секции по футболу (заполняется заявление установленной формы);

В-третьих, обучающиеся должны получить разрешение врача заниматься в секции (предоставляется справка от врача).

Таблица 1

| Наименование этапа | Год обучения | Возраст для зачисления | Кол-во учащихся в группе | Кол-во раз в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|---------------------------|--------------|------------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 1 | 7-8 | 15 | 2 | 4 | 144 |
| Этап начальной подготовки | 2 | 9-10 | 15 | 2 | 4 | 144 |

Кадровое и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение предполагает наличие квалифицированного педагога, имеющего педагогическое образование

Материально-техническое обеспечение.

Малый спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования: стенка гимнастическая (деревянная) 12 шт., канаты 3 шт., кольца баскетбольные 4 шт.

Большой спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования: козел гимнастический 1 шт, мостик гимнастический пружинный с гнутой платформой (стандарт) 1 шт., конь гимнастический прыжковый 1 шт, брусья гимнастические 1 шт., батут тренировочный школьный 1 шт., ворота футбольные 2 шт, стенка гимнастическая (деревянная) 27 шт, канат для лазанья 3 шт.

Особенности организации образовательного процесса. Сроки реализации и режим занятий.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 2 года

- первый год обучения – 144 часа (занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа)
- второй год обучения – 144 часа (занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа).

Наполняемость групп:

1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения – 15 человек.

Программа обучения предполагает два этапа:

1. СО - 1 спортивно-оздоровительный этап 1-й год обучения
1. Этап начальной подготовки 2-й год обучения

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования воспитанники проходят возрастные этапы, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

1. Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям футболом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Овладение основами технических приемов игры в футбол.

2. Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям по футболу.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Повышение общей физической подготовленности.
4. Воспитание специальных способностей (быстроты, гибкости, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами по футболу.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у гимнастических скамеек и т.д.);
- по подгруппам («ручной мяч» и т.д);
- в парах (отработка передачи партнеру и т.п)

Формы проведения занятий:

- инструктаж;
- беседа;
- игра;
- товарищеские встречи;
- соревнование;
- внутригрупповые соревнования;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование;

Методы обучения

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (демонстрация на футбольной доске, показ упражнения);
- практические (выполнение заданий, товарищеские игры)
- круговой, игровой, фронтальный.
- метод целостного упражнения;
- метод подводящих упражнений

По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные;
- репродуктивные;
- расчлененного обучения;
- целостного обучения.

Структура занятия предполагает 3 части:

Подготовительной (или разминка), основной и заключительной.

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество. Упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия, так же завершение тренировочного процесса с положительными эмоциями.

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;
- итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Формы подведения итогов реализации программы:

- *Теоретическая подготовка*: опрос, собеседование, тест-задания.
- *Общезначительная подготовка*: тестирование.
- *Освоение предметных умений и навыков*: тестирование, наблюдения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, районные и городские соревнования, товарищеские встречи.

Планируемые результаты освоения программы

1 год обучения

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- овладеть основами технических и тактических приемов игры в футбол,
- должны демонстрировать в игре и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами игры,
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.
- занятия футболом должны оказывать благоприятное влияние на характер учащихся, изменить в положительную сторону их отношение к себе и к окружающим, а также улучшить их дисциплину и поведение.

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов;
- играть по упрощенным правилам в ручной мяч и баскетбол.
- применять изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
- применять основные приемы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

2 год обучения

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- причины травматизма и правила безопасности на занятиях;
- теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- знать и применять основы атакующих и защитных действий.
- знать основные правила игры в футбол.

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики игры в футбол;

- владеть следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
- применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
- выполнять простые «финты»
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, ориентироваться в разнообразии способов решения тактических задач при игре в футбол.
- проявлять сознательную дисциплинированность, ответственно относиться к порученному делу, отвечать за результаты собственной деятельности в команде.
- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры (повышение точности ударов и контрударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций) применять полученные знания и навыки на практике.

Учебный план
1 год обучения

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи этапа:

- обучение правилам игры, основам техники;
- развитие специальной физической подготовки;
- совершенствование психологических показателей;
- повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

Таблица 2

| № п/п | Наименование разделов | Кол-во часов | | | Форма контроля |
|-------|---|--------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Письменный опрос на конец года |
| 3. | Общая физическая подготовка | 38 | 4 | 34 | Тестирование в начале и на конец года |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 20 | 4 | 16 | Тестирование в начале и на конец года |
| 5. | Техническая подготовка | 50 | 4 | 46 | Тестирование в начале и на конец года |
| 6. | Тактическая подготовка | 13 | 3 | 10 | Тестирование в начале и на конец года |
| 7. | Контрольные нормативы | 5 | - | 5 | Тестирование |
| 8. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Участие в матчевых встречах |
| 9. | Итоговое занятие | 1 | - | - | |
| 10. | ИТОГО | 144 | 26 | 118 | |

Учебный план
2 года обучения

Этап начальной подготовки

Задачи этапа:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.
- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение базовой техникой (основами) футбола.

Таблица 3

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | | Форма контроля |
|-------|---|--------------|--------|----------|---------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Письменный опрос на конец года |
| 3. | Общая физическая подготовка | 34 | 4 | 30 | Тестирование в начале и на конец года |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 20 | 3 | 17 | Тестирование в начале и на конец года |
| 5. | Техническая подготовка | 50 | 4 | 46 | Тестирование в начале и на конец года |
| 6. | Тактическая подготовка | 20 | 3 | 17 | Тестирование в начале и на конец года |
| 7. | Участие в соревнованиях | 8 | - | 8 | Участие в матчевых встречах |
| 8. | Итоговое занятие | 1 | 1 | - | |
| 9. | Итого: | 144 | 26 | 118 | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------|
| 1 | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | Пн., ср |
| 2 | 01.09 | 31.05 | 36 | 144 | Пн., ср. |

Содержание программы.

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. Техника безопасности на занятиях футболом на спортивной площадке и в спортивном зале.

2. Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание). Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение утренней гигиенической гимнастики. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в баскетбол, флорбол, пионербол, волейбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития обучающихся (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол, флорбол, и др.).

Практика:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, спортивные игры оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности обучающихся.

Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

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

Подвижные игры и эстафеты: «Пионербол», «Перестрелка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры: баскетбол, флорбол, волейбол по упрощённым правилам.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практика:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. В группе обучающихся 7-9 лет специальной физической подготовке уделено меньше времени, чтобы не вызвать переутомление у детей. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; упражнения на расслабление.

Специальные упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногами на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

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: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Упражнения для развития быстроты: стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте); эстафеты с элементами старта; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам; бег между стойками, расставленными в различных положениях; обводка препятствий; подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»; остановка мяча с последующим рывком в сторону; челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

подскоки и прыжки после приседа; прыжки в глубину; спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.; удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости: удержание мяча в воздухе (жонглирование); парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами); эстафеты с элементами акробатики; подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

5. Техническая подготовка

Теория: Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча

(ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.).

Практика: Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;

бег с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега; остановка во время бега выпадом и прыжком.

Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъемом, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой и др.

Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Прием мяча – ногой, грудью, головой.

Улары по мячу ногой: внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; внешней частью подъема; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние; на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру; финты – обманные действия с мячом и без мяча.

Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей, ловля полуввысоких мячей, высоколетающих мячей; отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

6. Тактическая подготовка

Теория: Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря. Действия игрока без мяча (выбор позиции для получения мяча). Действия игрока с мячом (штрафной удар по мячу).

Практика: Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя так и для команды различными тактическими приемами: «стенка», «открывание», «отвлечение соперников», создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, страховка, перехват, стандарты, прессинг. Тактика обороны: групповые действия в обороне, разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор, концентрированная оборона, рассредоточенная оборона, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны, комбинированная система обороны. Тактика игры защитника, полузащитника, нападающего.

7. Контрольные нормативы. Приложение № 7

8. Участие в соревнованиях. Контрольные и товарищеские игры.

9. Итоговое занятие. Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

2-ой год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в футболе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся. Правила игры в футбол: перерывы, замена игроков, обязанности игроков, тренеров и судей. Организация игры и судейства.

3-4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

5. Техническая подготовка.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Характеристика техники сильнейших футболистов. Уровень технической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

Практика.

Удары по мячу ногами. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. 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, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма 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). При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногами.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Анализ тактических действий сильнейших футбольных команд. Уровень тактической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

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

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

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

7. Участие в соревнованиях.

Практические занятия. Внутригрупповые игры, районные соревнования.

8. Итоговое занятие.

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

Оценочные и методические материалы.

Методическое обеспечение образовательной программы.

| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|----|---|--|---|---|---|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников |
| 2. | Теоретическая подготовка | Групповая, подгрупповая | Словесный, объяснение, рассказ, беседа | Специальная литература, справочные материалы | Опрос воспитанников Тестирование |
| 3. | Общая физическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах | Таблицы, схемы, карточки | Тестирование |
| 4. | Специальная физическая подготовка | Индивидуальная, групповая | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах | Таблицы, схемы, карточки | Тестирование |
| 5. | Техническая подготовка | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала (обучающее | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод целостного упражнения. Метод | Таблицы, схемы, карточки | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|--|---|--|--|
| | | видео по технике выполнения) | подводящих упражнений. | | |
| 6. | Тактическая подготовка | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала | Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Метод расчлененного обучения. Метод целостного обучения. Методы развития физических качеств. | Таблицы, схемы, карточки | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| 7. | Методика обучения | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра | Дидактические карточки, плакаты обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра |
| 8. | <i>Судейство соревнований</i> | Индивидуальная, групповая | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия | Специальная литература, справочные материалы | Зачет, тестирование |
| 9. | Контрольные нормативы. | В парах Индивидуальная, групповая | Практические занятия | Дидактические карточки, Плакаты видеозаписи | Соревнование |

| | | | | | |
|-----|------------------|-----------|------------------|-------------|---|
| 10. | Итоговое занятие | Групповая | Словесный метод. | Видеозаписи | Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |
|-----|------------------|-----------|------------------|-------------|---|

Приложение 1.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и состояния учащегося под ее воздействием применяется предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической подготовленности, степень сформированности умений в освоении элементов тенниса, уровень приобретенных теоретических знаний.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы в течение учебного года.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года.

Контроль осваиваемых элементов техники футбола

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической подготовке, тестирования уровня освоенных навыков и письменного опроса приобретенных теоретических знаний.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки т.к. это является показателем оздоровления и физического развития, учащихся через сравнительный анализ результатов тестирования учащихся в начале и в конце учебного года.
2. Уровень знаний по теоретической подготовке (устный опрос) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни
3. Уровень технической подготовленности как показатель готовности умений, навыков.

Приложение 2.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи учебной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области избранного вида спорта, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение детей - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающихся.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;

- тематические беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Приложение 3.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

С набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполним броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку - со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, гандбол, ручной мяч, ринго;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки. Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

- 1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
- 2.Прыжки «кенгуру».
- 3.Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
- 4.Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
- 5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
- 6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
- 7.Отжимания от пола.
- 8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
- 9.Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

- 1.Упор присев-упор лежа-упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
- 2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
- 3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
- 4.Прыжки из стороны в сторону.
- 5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
- 6.Вращение ног в положении лежа на спине.
- 7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в виси на перекладине или гимнастической стенке).
- 8.Отталкивания от стены двумя руками.
- 9.Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

- 1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
- 2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
- 3.Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

Игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей

Перетягивание соперника

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.

Единоборство

Встать друг против друга, расставив ноги на ширину плеч. Протянуть правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

То же самое выполнить левыми руками.

Игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей

Разведка

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить футбольный мяч.

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.

К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека в каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1. Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

2. Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад спиной вперед, бег начинают следующие номера.

3. Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

Игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей

Кто вперед

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на ½ теннисной площадки, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удержать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

Сохранить равновесие

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выходя из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости

Эстафета

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

- а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;
- б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;
- в) до булавы участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Приложение 4.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить комплекс утренней гимнастики (№№ 1, 2, 3, 4)
2. Выполнить комплекс физических упражнений на гибкость, силу, ловкость, с предметом (№№.1,2,3,4).
3. Найти или придумать упражнения со скакалкой.
4. Выучить судейскую терминологию.
5. Выполнить комплекс на осанку(№№1, 2, 3,4).
6. Придумать свою игру.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить комплекс утренней гимнастики (№№ 1, 2, 3, 4).
2. Выполнить комплекс на осанку(№№1, 2, 3,4).
3. Выполнить комплекс физических упражнений на гибкость, силу, ловкость, с предметом (№№.1,2,3,4).
4. Придумать игру с различными спортивными предметами.

Приложение 5.

ТАБЛИЦЫ и МЕТОДИКИ

Таблица

Сенситивные периоды развития физических качеств

(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

| Физические качества | Возрастные периоды | |
|---|-------------------------|-------------------------|
| | Мальчики | девочки |
| Быстрота движений | 7-9 лет | 7-9, 10-11, 13-14 лет |
| Быстрота реагирования | 7-14 лет | 7- 13 лет |
| Максимальная частота движений | 4-6 , 7-9 лет | 4-6, 7-9 лет |
| Сила | 13-14, 17-18 лет | 10-11, 16-17 лет |
| Скоростно-силовые | 14-15 лет | 9- 12 лет |
| Выносливость аэробная (общая) | 8-9, 10-11, 12-13,14-15 | 9-10, 11-12 лет |
| Выносливость силовая (динамическая) | 11-13 лет | 7-14 лет |
| Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения) | после 12 лет | после 12 лет |
| Гибкость | с рождения до 13-14 лет | с рождения до 13-14 лет |
| Координационные способности | с 7 до 12-14 лет | с 7 до 12-14 лет |
| Способность к ориентированию в пространстве | 7-10, 13-15 лет | 7-10, 13-1 5 лет |
| Способность к динамическому равновесию | 15 лет | 17 лет |
| Способность к ритму | 7-13 лет | 7-11 лет |
| Точность | 10-11, 14-15 лет | 10-11,14-15 лет |

Программа тестирования физической подготовленности и методика проведения тестовых упражнений

БЕГ 30, 60 м; и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки 30(60) метров, ограниченные параллельными линиями; ширина дорожки 1,25 метра, количество не менее 2-х, ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии не входит.

Описание теста. По команде «На старт» обучающийся занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» участник бежит 30(60) метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ; и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки с цифровыми обозначениями.

Описание теста. Бег проводится на длинной дистанции по дорожке в направлении против часовой стрелки с общего старта. По команде «На старт» участники (10-20 чел) занимают удобное положение у стартовой линии. На старте участники не должны мешать друг другу. Команда «Внимание» не подается. По команде «Марш!» участники бегут по дорожке, не мешая друг другу. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега и правила бега на такой дистанции, а именно: обходить в беге соперника только справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо, не коснувшись его. Участник, оббегающий бегущего впереди, не должен толкать его, а последний - задерживать обгоняющего. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Оборудование. Стандартная гимнастическая перекладина: гриф 28 мм, высота в зависимости от роста участников.

Описание теста. Подтягивание выполняется из исходного положения (и.п.) - вис хватом сверху с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, ноги вместе. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При подтягивании участник должен из и.п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины или коснуться подбородком, затем опуститься в вис и зафиксироваться в виси на 0.5 сек.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. Запрещено участникам: отталкиваться от пола и других предметов, делать «рывки», «взмахи», «волны» ногами или туловищем; сгибать руки поочередно; выполнять перехваты вдоль грифа перекладины; останавливаться более положенного времени в и.п. перед очередным подтягиванием; сгибать ноги относительно туловища в тазобедренном суставе более чем на 30 градусов.

СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Оборудование. Контактная платформа, используемая для фиксации упражнения. Высота платформы 50 мм, ширина 200 мм, длина 250 мм. Платформа оборудуется световой или звуковой сигнализацией.

Описание теста. Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения, лежа на полу, руки выпрямлены и упираются в пол на ширине плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник должен коснуться грудью контактной платформы, затем, разогнув руки, вернуться в и.п. и зафиксировать его на 0,5 сек.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию. Участникам запрещено: в период отдыха нарушать и.п.: задерживаться в каком-нибудь положении более установленного времени; создавать опоры для ног; касаться бедрами пола; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 1 МИНУТУ

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, мягкий ковер или гимнастический мат.

Описание теста. Поднимание туловища выполняется из исходного положения, лежа на спине, ноги полусогнуты, руки за головой, пальцы в «замок» ноги зафиксированы (с помощью партнера или педагогом). Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник поднимает (сгибает) туловище до касания грудью колен, затем возвращается в исходное положение, коснувшись лопатками поверхности гимнастического мата или мягкого ковра. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения руки держать строго за головой; одновременно касаться лопатками поверхности мата, ноги держать полусогнутыми и не выпрямлять; не поднимать бедра от мата при опускании туловища на мат.

Описание теста. По команде «На старт» участник занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» бежит 30,60 метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи касается туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить учащимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

Приложение 6.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Методика проведения и оценивания теоретических знаний

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным вопросам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?

3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. Сколько длится один тайм?
6. Сколько игроков одновременно находятся на поле с обеих сторон?
8. Какими бывают удары?
9. В каком году футбол становится Олимпийским видом спорта?
10. Какая страна считается родиной футбола?

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Как называется наивысшая индивидуальная награда для футболистов?
2. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?
3. Что оформил игрок, забивший 3 мяча за один матч?
4. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?
5. Какие цвета карточек существуют в футболе?
6. Как называется дополнительный тайм в футбольном матче?
7. Какого цвета, согласно футбольным правилам, должна быть перекладина на воротах?
8. Как называется специальное место, где во время матча находятся резервные игроки?
9. Сколько длится перерыв между таймами?
10. Какого цвета карточка удаления?

Приложение 7.

Контрольно-измерительные материалы

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 1 – 2 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для обучающихся

| Наименование | Возраст | | |
|---|---------|------|------|
| | 6-7 | 8 | 9 |
| <i>По общей физической подготовке</i> | | | |
| Бег 30 м, сек. | 6,5 | 6,0 | 5,5 |
| Метание мяча в цель, кол-во попаданий | 1 | 2 | 3 |
| Кросс без учета времени | 200 | 300 | 500 |
| Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м. | 8,5 | 10,5 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места, см. | 130 | 140 | 150 |
| <i>По специальной физической подготовке</i> | | | |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м. | 20 | 24 | 28 |
| Вбрасывание мяча руками на дальность, м. | - | 10 | 11 |
| <i>По технической подготовке</i> | | | |
| Удары по мячу ногой на точность, число попаданий | - | - | 5 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | - | - | 6 |

Специальные упражнения техники футбола для первого и второго этапов.

1. Ведение мяча.
2. Удары по воротам.
3. Жонглирование.
4. Приём мяча подошвой.
5. Приём мяча «щёчкой».
6. Передача мяча партнёру, различными способами.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся

Входящий контроль (Осень)

Промежуточный контроль (Декабрь)

Итоговый контроль (Май)

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Байгулов Ю. П., Романов А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6
5. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
6. Воробьева Н.П. Спортивные игры, М., Просвещение, 1973г.
7. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
8. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, N 8.
9. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
10. Старажила А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, N 10.
11. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, N 2.

Список литературы для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
8. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.

Список литературы для воспитанников.

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2000
2. Малькольм Кук. Сто одно упражнение для юных футболистов. А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
3. Малов В.И. Футбол - одна из самых популярных спортивных игр.
4. Петер Нилендер. Познавательная литература для детей . "Футбол" .
5. Прати Э. Энциклопедия для детей.