

Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024 г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«13» июня 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Крунтяев Валерий Юрьевич
педагог дополнительного образования
Хожайлов Виктор Петрович
педагог дополнительного образования

Г. Отрадный, 2024 г.

Оглавление

1.Краткая аннотация	3
2.Пояснительная записка	3
3. Цель и задачи программы	7
4. Ожидаемые результаты	9
5. Структура и содержание учебного плана	12
6. Содержание программы:	
1 модуль	14
2 модуль	18
3 модуль	21
7. Материально-техническое обеспечение	23
8. Кадровое обеспечение	23
9. Формы аттестации	23
10.Оценочные материалы	24
11. Методические материалы	25
12. Список литературы	27
13. Приложение.	
Календарно-тематическое планирование	30

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» предназначена для учащихся 6-9 лет.

Программа рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся вести здоровый образ жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, овладении спортивной командной игрой футбол, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
- Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально 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 общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Новизна

Специфика и новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и

задач. Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов учащихся 6-9 лет — важнейшая характеристика данной модульной программы.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

В программе используется разноуровневое обучение, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах, что дает возможность каждому ребенку овладевать учебным материалом программы на разном уровне, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает футбол очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа «Юный футболист» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом.

В данную программу введен региональный компонент. Ряд тем рассматривается на примере истории развития футбола Самарской области, на примере спортивных достижений Самарских футболистов.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных футболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной

системы общения, проводятся в режиме онлайн. Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в футбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в футбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: Создание условий для физического и интеллектуального развития ребенка посредством обучения игре в футбол. Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать ценностные отношения детей к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей,
- воспитать волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья воспитанников;
- овладеть умениями противостоять негативному давлению социума.

Образовательные:

- формировать устойчивый интерес детей к игре в футбол;
- познакомить с основными футбольными понятиями, терминами;

Развивающие

- развить понимание роли физической культуры для развития человека;
- развить физические качества каждого воспитанника.

Адресат программы: Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 6-9 лет, мальчиков и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для футбола. Группы формируются по гендерному принципу по 15-20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение

вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок реализации данной программы - 1 год.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.) просмотр видеозаписей игр.

Педагогические технологии

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются *методы:*

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;

- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- наличие положительной динамики при выполнении тестов,
- выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий(тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Предполагается, что результаты программы будут транслироваться с помощью открытых уроков, мастер-классов.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую квалификацию.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

- Историю развития футбола в России; Самарской области и города;
- Правила техники безопасности;

- Терминологию футбола.
- Правила игры.
- Организацию и проведение соревнований.

Должны уметь:

- Выполнять прием и передачу мяча, а также наносить удар по мячу;
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- Знать тактику нападения и защиты;

Должны приобрести навыки:

- Владеть техникой: точной передачи мяча, качественного приёма мяча, хорошим ударом по воротам;
- Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
- Понимание тактической составляющей в игре.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
Метапредметные Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку тренера; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

Метапредметные Познавательные	-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения; -понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
Метапредметные Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
Предметные	-знать: -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; -уметь: -выполнять дыхательные упражнения; -измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); -владеть: -техникой выполнения ударных элементов; -техникой безопасности на занятиях

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

Формы контроля обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ВФСК «ГТО».

Итоговый контроль – сдача нормативов по ВФСК «ГТО». Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и

в процессе выполнения специальных заданий;

- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

2. Структура и содержание учебного плана

Учебный план

№п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	42	10	32
2	Модуль №2 «Техническая подготовка»	42	6	32
3	Модуль № 3 «Тактическая подготовка»	42	6	36

Учебно-тематический план

№ п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	42	10	32		
1.1	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма. Выносливость: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Упражнения для развития выносливости.	8	2	6	Учебно-тренировочное упражнение	Выполнение упражнений
1.2	Силовые способности:	8	2	6	Учебно-	Выполнение

	Общая характеристика силовых способностей.				трениров очное занятие	упражнений
1.3	Быстрота: Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.	8	2	6	Учебно-трениров очное занятие	Выполнение упражнений
1.4	Гибкость: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Средства развития гибкости.	8	2	6	Учебно-трениров очное занятие	Выполнение упражнений
1.5	Ловкость: Общая характеристика ловкости. . Средства развития ловкости.	8	2	6	Учебно-трениров очное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестиров ание	Сдача нормативов
2	Модуль №2 «Техническая подготовка»	42	6	32		
2.1	Различные способы перемещения: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Правильная техника бега.		2	12	Учебно-трениров очное занятие	Выполнение упражнений
2.2	Удары по мячу ногой. Удар по воротам по		2	10	Учебно-трениров	Выполнение упражнений

	движущемуся мячу. Игра головой.				очное занятие	
2.3	Прием (остановка) мяча.		2	10	Учебно- трениров очное занятие	Выполнение упражнений
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестиров ание	Сдача нормативов
	Модуль № 3«Тактическая подготовка »	42	6	36		
3.1	Основы теории футбола.		2		Учебно- трениров очное занятие	
3.2	Расположение игроков на футбольном поле.		2	12	Учебно- трениров очное занятие	Выполнение упражнений
3.3	Основы тактической подготовки.		2	12	Учебно- трениров очное занятие	Выполнение упражнений
3.4	Итоговое занятие. Учебно-тренировочная игра.	2		2	Тестиров ание	Игра
	Итого:	126	22	104		

3.Содержание программы

Модуль №1 «Общая физическая подготовка» (42 часа).

Цель: гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения обучающихся к футболу.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать моральные и волевые качества;
- сформировать коммуникативные умения обучающихся;

-сформировать уважительное отношение к сверстникам и старшим.

Развивающие:

- развивать спортивные способности;
- развивать спортивную активность обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);

Обучающие:

- формировать у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития футбола в России, Самарской области и городе;
- правила игры в футбол.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Обучающийся должен приобрести навык:

- самоконтроля и самоподготовки

Тема 1. Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Вводное занятие.

Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в Мире и в нашей стране, Самарской области. Развитие футбола среди школьников.

История и пути развития современного футбола. Задачи спортивной секции по футболу. Техника безопасности по время занятий футболом.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом; индивидуальные средства защиты во время занятий футболом (наколенники, щитки, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по футболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после

занятия футболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно- тренировочных занятий и в период проведения соревнований по футболу.

Тема 1.1. Выносливость:

Теория: Выносливость – это способность организма оставаться активным в течение продолжительного периода времени, а также противостоять усталости, возникающим в ходе соревнований трудностям и психологическому давлению.

Обычно под выносливостью подразумевают неустоляемость при выполнении аэробных упражнений или при преодолении длинных дистанций в циклических видах спорта.

Общая выносливость – это способность организма выполнять различные виды деятельности продолжительное время и противостоять утомляемости. Чем лучше развита общая выносливость, тем дольше человек сможет выдерживать длительные нагрузки в различных спортивных дисциплинах или сферах профессиональной деятельности.

Например, способность пройти суточный поход без явных признаков усталости, пробежать 10 километров, не переходя на шаг (без привязки к итоговому времени) или взойти на сопку или невысокую гору свидетельствует о хорошей общей выносливости.

Фундаментальным требованием для любого циклического вида спорта является способность поддерживать субмаксимальную (в зависимости от соревновательной дисциплины) скорость в течение длительного периода времени.

Практика: Для развития выносливости обычно используются продолжительные тренировки равномерной интенсивности, которую определяют по пульсу – от 60% до 70% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Тема 1.2. Силовые способности:

Теория: Силовые способности – это физические качества организма, которые определяют его способность производить усилия против сопротивления. Они включают в себя силу, выносливость, быстроту и гибкость.

Сила – это способность организма преодолевать сопротивление или создавать усилие. Она зависит от развития мышц и их способности сокращаться с максимальной силой.

Практика: Развитие силовых способностей позволяет организму развивать максимальную силу мышц и улучшать их работу. Это особенно важно для спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, таких как тяжелая атлетика, гиревой спорт или бодибилдинг. Но даже для людей, не занимающихся профессиональным спортом, развитие силы помогает повысить эффективность выполнения повседневных задач, таких как поднятие тяжелых предметов или выполнение физической работы.

Тема 1.3. Быстрота:

Теория: Быстрота – это способность организма быстро развивать максимальную силу или скорость движения. Она зависит от координации движений и быстроты мышечных сокращений.

Практика: Для развития быстроты простой и сложной реакции применяют упражнения, в которых обусловленные движения выполняются после получения определенного сигнала. Условия выполнения упражнений постепенно усложняют. Развитие реакции на движущийся объект происходит при постепенном увеличении скорости движения предмета, внезапности его появления, сокращении дистанции между предметом и тренируемым, уменьшением размеров движущегося предмета

Тема 1.4. Гибкость:

Теория: Гибкость – это способность организма совершать движения с большим амплитудным диапазоном. Она зависит от гибкости суставов и мышц.

Практика: Развитие силовых способностей также способствует улучшению гибкости организма. Силовые тренировки помогают растягивать мышцы и суставы, что позволяет организму совершать движения с большим амплитудным диапазоном. Это особенно важно для спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой, танцами или йогой, а также для предотвращения травм и улучшения общей подвижности организма.

Тема 1.5. Ловкость:

Теория: Ловкость — способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних висит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Практика: Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая о подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируй двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Тема 1.6. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

Модуль №2 «Техническая подготовка» (42 часа)

Цель: Повышение технической подготовленности футболистов.

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Развивающие

- развивать общую техническую подготовленность обучающихся;
- совершенствовать навыки и умения игры в футбол;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширяя функциональные возможности организма.

Обучающие

- закрепить у обучающихся умения владение техническими приёмами и правилами игры;
- познакомить с приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ознакомить с методами регулирования психического состояния.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технического арсенала в соревновательных условиях.

Обучающийся должен уметь:

- совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую.

Обучающийся должен приобрести навык:

- овладения специальными техниками игры: перемещений, приемом и передачей мяча, удары по воротам с места и по катящемуся мячу.

Тема: Различные способы перемещения: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление. Правильная техника бега.

Теория: Беговые виды иногда определяют как не относящиеся к техническим в основном потому, что бег — это естественный вид деятельности, который кажется относительно простым по сравнению с прыжками с шестом или метанием молота. Однако ни в одном из беговых видов нет ничего простого. Скорость бега спортсмена определяется длиной и частотой шагов. Оптимальная длина шага в основном определяется физическими характеристиками спортсмена и усилием, которое он прилагает в каждом шаге. На это влияют сила самого спортсмена, мощность прилагаемого усилия и мобильность. Оптимальная частота шагов зависит от индивидуальной механики бега спортсмена, его техники и координации.

Практика: Технике бега можно обучать путем разъяснения основных элементов, относящихся ко всем видам спринта: реакции стартового ускорения, достижения максимальной скорости и сохранения ее. Так как невозможно тренировать все эти элементы одновременно, используются разнообразные упражнения, направленные на совершенствование этих специфических аспектов.

Навыки и упражнения на развитие общей физической подготовки

Основные упражнения и приемы должны выполняться практически на каждой тренировке, особенно у спринтеров. Они должны выполняться после общей разминки и активных упражнений на мобилизацию и занимать около 10 минут

Общее количество повторений для различных упражнений в отдельной тренировке должно быть от 15 до 30.

Основное упражнение 1: достать пяткой ягодицы

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением;

Основное упражнение 2: сгибание голеностопного сустава

Выполнять упражнение на дистанции 15 метров с одним повторением;

Основное упражнение 3: высокое поднимание колена

Выполнять упражнение на дистанции 20-30 метров с одним повторением.

Удары по мячу ногой:

Теория: Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Однако приведенная последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается только один способ, а когда он доводится до совершенства, тогда только приступают к освоению следующего. Изучение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его слабейшей ногой. Можно рекомендовать следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Практика: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу.

Удар по воротам по движущемуся мячу.

Теория: Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу.

Практика: Прокатить мяч вперед, а затем нанести удар. Необходимо отметить, что технические движения при выполнении ударов по катящемуся мячу практически не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча.

Игра головой.

Теория: Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Специалисты статистики подсчитали, что удары головой в ходе футбольного по частоте применения занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах. После фланговой передачи в штрафную площадь стремится ударом головой забить мяч в ворота соперника.

Игрок обороны в этом случае, напротив, пытается сильным ударом головы выбить мяч за пределы опасной зоны перед воротами. В середине поля большинство передач, посланных из зоны защиты, игроки пытаются принимать головой и передать мяч своим партнерам. Такие приемы очень часто можно наблюдать и при розыгрышах угловых ударов, когда игрок, принимая мяч головой, пытается сбросить его свободному партнеру чуть назад или в сторону, создавая тем самым благоприятные условия для удара по воротам. Все это может успешно осуществляться только в том случае, когда в команде ее футболисты, хорошо играющие головой. Поскольку в каждой команде очень мало таких игроков, то необходимо активно работать над выработкой данного навыка. Предлагаемые ниже упражнения для развития техники игры головой выполняются обычно в небольших группах во время тренировок. Обучаясь этому приему, следует обращать внимание на то, чтобы не только подставлять голову под мяч, как это часто бывает, а стараться прежде всего нанести удар головой в необходимом направлении, причем с определенной силой. Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске

Практика: Игра головой после наброса мяча от партнера. Упражнение выполняем в парах.

Прием (остановка) мяча:

Теория: Остановка мяча в футболе – прием, который позволяет погасить скорость движения мяча с целью взять его под контроль. Есть много способов и нюансов приема мяча в футболе.

Практика: Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Итоговое занятие. Сдача нормативов.

3 Модуль № 3 «Тактическая подготовка» (42 часа).

Цель: сформировать грамотные тактические навыки игры в футбол у обучающихся.

Задачи:

Воспитательные

-способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества посредством отработки тактических навыков юных футболистов;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол.

Обучающие

- ознакомить с методами, регулирующими физическую нагрузку футболистов;
- познакомить с тактикой футбола с помощью тактической доски и учебных игр.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- тактические приемы игры в футбол;
- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- правила соревнований по футболу.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять правильную технику бега, технику работы рук и ног;
- выполнять резкую смену направления в игровых ситуациях.

Тема: Тактика игры в атаке.

Теория. Техника безопасности на занятиях

Практика: Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Теория. Развитие футбола. История зарождения и развития футбола как вида спорта. Футбол в России.

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

Тактика игры в обороне.

Теория. Советские и российские футболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Практика. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Теория. История футбола в регионе и в городе

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

Тактика игры команды и вратаря.

Теория. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения.

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

Теория. Футбол в России.

Практика. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

4.1. Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Футбольное поле	100*50 м
2	Футбольные ворота	2 7*2.5 м
3	Мячи	15
4	Фишки	30
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Барьеры	10
8	Конусы	30

4.2 Кадровое обеспечение.

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

4.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля.

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый – сдача нормативов.

4.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

№п\п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	Или бег на 30м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1км(мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол.раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол.раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол.попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	6	6	7	6	6	7

4.5. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования – отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.

Список литературы

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. *Годик М.А.* Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
3. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
4. *Губа В.П.* Индивидуализация подготовки юных спортсменов: монография / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.
5. *Губа В. П.* Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. -М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 180 с.
6. *Губа В.П.* Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
7. *Губа В.П.* Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. -М.: Человек, 2015. – 272 с.
8. *Губа В. П.* Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. -384 с.
9. *Губа В.П.* Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. -536 с.
10. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
11. *Губа В.П.* Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.

12. *Дорохов Р.Н.* Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2002. – 236 с.
13. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
14. *Платонов В.Н.* Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. *Прилуцкий П.М.* Планирование учебно-тренировочного процесса по футболу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ТТТВСМ. ЦОП): метод. рекоменд. / П.М. Прилуцкий, Г.А. Рымашевский, А.А. Михеев [и др.]. – Мн., 2000. -19 с.
16. *Скрипко А.Д.* Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Д. Скрипко. – М.: 2004. – 48 с.
17. *Стула А.* Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / А. Стула. – Мн.: БГУФК, 1997. – 35 с.
18. *Тюленьков С.Ю.* Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск – М., 1997. – 116 с.
19. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура образование и наука, 1999. -254 с.
20. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. – М., 1986. – 261 с.
21. *Stula A.* Niemiecki system ksztalcenia i selekcji nlodziezy uzdolnionej do gry w pilke nozna / A. Stula, R. Firlus. -Opole, 2008. – 196 p.
22. *Stula A.* Systemy szkolenia pilkarzy w wybranych krajach I klubach europejskich. Badania wspomagajace efektywnosc szkolenia w Polsce / A. Stula, R. Firlus. – Opole, 2014. -225 p.

23. *Stula A.* Wybrane zagadnienia szkolenia I analizy gry piłkarzy nożnych / *F. Stula.* – Opole, 2012. – 253 p.

Календарно-тематическое планирование

№п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	42	10	32	
1.1	Выносливость: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.	8	2	6	
1.2	Силовые способности: Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.	8	2	6	
1.3	Быстрота: Общая Характеристика быстроты. Физиологические	8	2	6	

	характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.				
1.4	Гибкость: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.	8	2	6	
1.5	Ловкость: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.	8	2	6	
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	
2	Модуль №2 «Техническая подготовка»	42	6	32	
2.1	Различные способы перемещения: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во		2	12	

	время бега налево и направо.				
2.2	Удары по мячу ногой и головой: Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.		2	10	
2.3	Прием (остановка) мяча: Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих		2	10	

	действий.				
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	
	Модуль № 3 «Тактическая подготовка»	42	6	36	
3.1	<p>Тактика игры в атаке: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.</p> <p>Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p>Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.</p> <p>Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты)</p>		2	10	

	<p>В зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.</p>				
3.2	<p>Тактика игры в обороне: Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие</p>		2	12	

	игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.				
3.3	Тактика вратаря: Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, в ведение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.		2	12	
3.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	
	Итого:	126	22	104	