

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«23» августа 2013 г.
Протокол № 26
от «23» августа 2013 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
ДЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Возрастная категория – 9-18 лет

Срок реализации – 7 лет

Педагог дополнительного образования:

Корсаков Игорь Викторович

*г. Калуга,
2019 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»
Автор программы	Корсаков Игорь Викторович
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Футбол»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «Детско-подростковый центр «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Импульс»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	248018 г. Калуга, ул. Чехова д. 1
Год разработки	2019 г.
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	Долгосрочная (7 лет)
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 144 часа 3 год обучения – 144 часа 4 год обучения – 216 часов 5 год обучения – 216 часов 6 год обучения – 216 часов 7 год обучения – 216 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	9-18 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, спортивные и подвижные игры
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция 2021 года Новая редакция 2023 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности подрастающего поколения важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Вот почему в числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью, - необходимость создания таких условий, при которых дети различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное от уроков время. Условий, способствующих повышению двигательной активности обучающихся, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности и подготовки к будущей трудовой деятельности.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с детьми во внеурочное время футбол занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь, эта игра не прихотлива, для игры можно использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для подростков. Во-первых, здесь каждый игрок соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Сегодня в футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

Новизна программы заключается в приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания программы.

Актуальность данной программы в возможности предоставить услуги желающим заниматься футболом с учетом их физических возможностей и желаний при этом решая задачу укрепления и сохранения здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения, воспитывая личность способную взаимодействовать в коллективе, а значит помогая сформироваться полноценному, самодостаточному члену социума. Программа предусматривает возможность вариативно изменяться с учетом новых требований в условиях ее реализации.

Педагогическая целесообразность программы в том, что благодаря занятиям футболом, у обучающихся формируются физические, психологические навыки футболиста, при этом обучающиеся получают основные навыки для занятий другими видами спорта (баскетбол, гандбол, мини-футбол), что разнообразит и улучшает обучающий процесс, развивает разнообразные специальные навыки и умения.

Цель: укрепление и сохранение здоровья при занятиях спортом, воспитание высоконравственных, волевых качеств развивающейся личности в современном социуме, формирование активной гражданской позиции, патриотического отношения к Отечеству и малой Родине, уважения к окружающим.

Задачи программы

Обучающие:

- обучиться и совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовку полевых игроков и вратаря;

- обучиться и совершенствовать технические приемы и навыки полевых игроков и вратаря;

- обучиться и совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры в футбол;

- изучить правила игры и судейство в футболе.

Развивающие:

- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- развивать тактическое мышление в игровых ситуациях;

- развитие творческой, познавательной созидательной активности.

Воспитательные:

- формировать общественно-активную личность, гражданскую позицию, культуру общения, поведение в коллективе;

- воспитывать позитивное отношение к коллективу, взаимопонимание, чуткость и уважение;

- стремиться к достижению поставленных совместных командных задач;

- формировать навыки здорового образа жизни.

В ходе реализации программы, при решении воспитательных задач, работа осуществляется по следующим направлениям:

Гражданско-патриотическое

Ознакомление обучающихся с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);

Формирование патриотических чувств и сознания обучающихся на основе исторических ценностей и уважения к спортивному наследию России;

Сохранение и развитие чувства гордости и любви за свою страну, город, учебное заведение, семью, их истории и традициям;

Воспитание личности гражданина-патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;

Развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны во всех областях жизнедеятельности человека и в спорте, в частности.

Нравственное и духовное

Формирование у обучающихся нравственных чувств – совести, долга, веры, ответственности; нравственного облика – терпения, милосердия;

Нравственной позиции – способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний;

Нравственного поведения – готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли;

Воспитание положительного отношения к труду и физическим занятиям.

Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, аккуратности, бережного отношения оборудованию и спортивному инвентарю;

Воспитание привычки доводить начатое дело до конца, умение работать и сотрудничать в коллективе;

Расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

Здоровьесберегающее воспитание

Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;

Воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;

Формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

Формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни;

Формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

Воспитание семейных ценностей

Формирование у обучающихся нравственной культуры миропонимания, важности места семьи в жизни каждого человека;

Воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям сверстникам, важности сохранения семейных традиций;

Формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры

Воспитание умения управлять эмоциями во время обучающего процесса, при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Общение и взаимодействие со сверстниками во время занятий, соревнований и вне обучающего процесса на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Экологическое воспитание

Формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

Формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единении человека и природы.

Основные категории воспитательных мероприятий, проводимых в объединении.

Теоретическая (развивающая) – мероприятия, направленные на интеллектуальное развитие обучающихся, расширение кругозора, изучение новых областей знаний и т.д.

Практическая (формирующая, корректирующая) – мероприятия, направленные на развитие или коррекцию личностных характеристик обучающихся для достижения поставленных программой задач и реализации целевого назначения программы – формирование системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок как основы воспитания обучающихся.

Диагностическая (результативная) – мероприятия, направленные на получение показателей эффективности воспитательной работы по программе «Футбол»

Форма воспитательного мероприятия – беседа (теоретическая), товарищеские встречи и соревнования (практическая), беседа (диагностическая).

Вид программы - модифицированная.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Особенности программы: программа разработана с учетом возможности заниматься в объединении всех желающих, при индивидуальном подходе педагога к каждому обучающемуся, с учетом физических, координационных возможностей детей, а также их психологического состояния.

Возраст обучающихся, от 9 до 18 лет.

Состав группы: допускаются группы разновозрастного состава.

Особенности набора обучающихся: принимаются все желающие на добровольной основе с учетом их физических и умственных способностей. Зачисление в группу 1 года обучения (начальной подготовки) производится по заявлению поступающего при согласии родителей. При этом, необходимо письменное разрешение врача педиатра.

Количество обучающихся в группах 1-3 годов обучения 12 человек, 4-7 годов обучения 10 человек.

Срок реализации программы: 7 лет.

Режим и продолжительность занятий:

Количество часов для группы 1 года обучения в неделю: 2 занятия по 2 часа (4 часа в неделю).

Количество часов для группы 2 года обучения в неделю: 2 занятия по 2 часа (4 часа в неделю).

Количество часов для группы 3 года обучения в неделю: 2 занятия по 2 часа (4 часа в неделю).

Количество занятий для группы 4 года обучения: 2 занятия по 3 часа (6 часов в неделю).

Количество занятий для групп 5 года обучения: 2 занятия по 3 часа (6 часов в неделю).

Количество занятий для групп 6 года обучения: 2 занятия по 3 часа (6 часов в неделю).

Количество занятий для групп 7 года обучения: 2 занятия по 3 часа (6 часов в неделю).

Организационные формы и приемы обучения

Формы проведения занятий.

Основной формой организации деятельности обучающихся являются индивидуально-групповые занятия. В практике работы педагога дополнительного образования используются следующие формы занятий: беседа, показ, демонстрация, имитация, тренировка, игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, гандбол), товарищеские встречи, контрольные игры и соревнования, турнир).

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают: метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований; метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке; метод раннего освоения сложных элементов; метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод выносливости тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося, особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Нормативно - правовые основы организации обучения.

Организация обучения осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Федеральным законом от 29.12.2012 г. №272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям) СанПиН 2.4.4 1251-03» (введены в действие с 20 июня 2003 г. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 г. №27), письмом Министерства образования и науки Российской Федерации № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 1.12.2006 г., Уставом и локальными нормативными актами МБОУДО «ДПЦ «Содружество».

Контролируемость обучающего процесса предусматривает – определение промежуточных задач на различных этапах подготовки обучающихся при занятиях футболом (на этапе начальной подготовки, на этапе углубленной специализации, на этапе спортивного соревнования, на этапе формирования спортивного мастерства).

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техник и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по часам и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интегральный, равномерный, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Программой предусмотрено дистанционное обучение с использованием личных педагогических разработок, интернет ресурсов (тематических видеоматериалов).

Режим и продолжительность занятий в условиях дистанционного обучения, предусматривается сокращение проведения занятий до 30 минут для старшего и среднего школьного возраста и до 20-25 минут для младшего школьного возраста.

Программа может быть реализована в очно-заочной форме, дистанционно при помощи интернет-ресурсов в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты.

Использование в обучающем процессе видео-уроков мастеров футбола для улучшения качества освоения технической подготовленности обучающегося.

В условиях дистанционного обучения производится отбор и определение тем и разделов дополнительной общеразвивающей программы, какие из них могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, какие могут быть освоены обучающимися в свободное время.

Предусматривается обеспечение учета результатов образовательного процесса в электронной форме, ведение регулярного мониторинга посещаемости обучающихся, учета результатов образовательного процесса.

Для дистанционного обучения предусматривается разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Использование при дистанционном обучении:

- технологий хорошо знакомых обучающимся;
- форм работы и видов деятельности для самостоятельного выполнения заданий, в виде творческих и проектных работ;
- тематических презентаций с текстовым материалом;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- онлайн-курсы;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов.

- видеоматериал.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности

Для каждого года обучения предусмотрены этапы контроля:

- промежуточный контроль (конец учебного года);
- итоговый контроль (в завершении обучения).

Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе для каждого года обучения проводится 1 раз в год в конце учебного года (приложение 1, 2).

К концу *1 года обучения* должны *знать*:

- правила игры в «малый футбол»;
- сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении обучающего процесса;
- индивидуальную и элементарную тактику игры в соответствии с правилами игры.

Должны владеть:

- основами техники футболиста (техника передвижения, удары, остановка, ведение мяча);
- процессом игры в соответствии с правилами «малого футбола»;
- специальной физической подготовленностью (начальными навыками выносливости, ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств)

К концу *2 года обучения* должны *знать*:

- как правильно укреплять здоровье и закаливать организм;
- знать основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами игры в футбол;
- теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола.

Должны владеть:

- всесторонней физической подготовкой с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.

К концу *3 года обучения* должны *знать*:

- элементарные навыки судейства;
- начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями;
- функции игроков в линиях команды;
- тактические схемы ведения игры;
- как развивать тактическое мышление.

Должны владеть:

- основными способами укреплением здоровья;
- всесторонней физической подготовкой с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- всем арсеналом технических приемов игры;
- основами командной (11х11) тактиками игры;
- способами тактических действий в звеньях и линиях команды.

К концу *4 года обучения* должны *знать*:

- как развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- способы определения игровых мест в составе команды.

Должны владеть:

- всесторонней физической подготовкой с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

- совершенствованием технических приемов игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

- совершенствованием индивидуальной, групповой и командной техники;
- выполнением «стандартных» положений;
- навыками судейства.

К концу 5 года обучения должны знать:

- методики спортивной тренировки;
- методики судейства;
- регламент организации и проведения соревнований по футболу.

Должны владеть:

- совершенствованием индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- совершенствованием технических приемов игры в условиях сбивающих факторов;

- способами увеличения объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения.

К концу 6 года обучения должны знать:

- методики спортивной тренировки;
- методики судейства;
- регламент организации и проведения соревнований по футболу.

Должны владеть:

- совершенствованием индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- совершенствованием технических приемов игры в условиях сбивающих факторов;

- способами увеличения объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения.

К концу 7 года обучения должны знать:

- методики спортивной тренировки;
- методики судейства;
- регламент организации и проведения соревнований по футболу.

Должны владеть:

- совершенствованием индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- совершенствованием технических приемов игры в условиях сбивающих факторов;

- способами увеличения объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения.

Итогом получения, необходимых навыков и умений становятся - товарищеские встречи, выступление на различного рода соревнованиях, где проявляются физические и технические, тактические навыки каждого учащегося укрепляется, закаляется характер.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения (начальная подготовка)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1	1	-
Раздел 3. Гигиенически занятия и навыки. Закаливание	1	1	-
Раздел 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 5. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	1	-
Раздел 6. Общая физическая подготовка	35	3	32
Раздел 7. Специальная физическая подготовка	42	4	38
Раздел 8. Техническая подготовка	27	3	24
Раздел 9. Тактическая подготовка	22	2	20
Тема 9.1 Тактика нападения	12	1	11
Тема 9.2 Тактика защиты	10	1	9
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	9	3	6
Отчетное мероприятие	3	1	2
Итого:	144	22	122

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (начальная подготовка)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.

Цель: ознакомить со значением физической культуры и спорта в жизни человека, состоянии физической культуры и спорта в России.

Теория: физическая культура и спорт – важнейшая составляющая в развитии полноценной здоровой физически и психологически личности, общества в целом. Футбол в современном мире, популярность, значимость

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Цель: ознакомить с влиянием физических нагрузок на организм обучающегося, правильной дозировкой физических нагрузок, в зависимости от возраста, физических кондиций и способностей обучающихся.

Теория: совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий.

Практика: сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающегося, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 3. Гигиенически занятия и навыки. Закаливание.

Цель: ознакомить с общими понятиями о гигиене, ее значении. Основах режима учебы, тренировки, отдыха.

Теория: общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Практика: соблюдение общей и личной гигиены, закаливание организма обучающегося.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Цель: ознакомить с понятиями врачебного контроля, самоконтроля. Оказанием первой помощи.

Теория: врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, субъективные данные. Понятие о

травмах, «спортивной форме», утомление, переутомление. Раны и их разновидности. Оказание первой помощи (до врача).

Практика: соблюдение врачебного наблюдения, самоконтроль за состоянием здоровья каждым обучающимся.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 5. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Цель: ознакомить с основными правилами игры в футбол. Организацией и проведением соревнований.

Теория: обзор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Планы соревнований.

Практика: изучение правил игры в футбол, организация и проведение товарищеских встреч и соревнований.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля: опрос, беседа.

Раздел 6. Общая физическая подготовка.

Цель: обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося.

Теория: общая физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Общая физическая подготовка – развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Общая физическая подготовка футболистов обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями их других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, гандбола, флорбола и т.д.) С помощью таких упражнений достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств, повышается общая тренированность обучающегося. По направленности воздействия тренировочные нагрузки делятся на следующие виды: совершенствование общей выносливости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, совершенствование всех видов выносливости.

Практика: строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого корпуса. Сгибания и разгибания, вращения и махи, рывок;

- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

- упражнения для туловища;

- упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание

и опускание ног, круговое движение одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

- упражнения с сопротивлением;

- упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в сойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;

- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении;

- упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;

- упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания;

- упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед и назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе;

- упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену;

- ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении;

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега;

- длинный кувырок вперед;

- кувырки назад;

- соединение нескольких кувырков;

- перекаты перевороты.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;

- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м;

- кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста);

- 6 минутный и 12 – минутный бег.

- прыжки в длину и высоту с места и с разбега;

- тройной прыжок с места и с разбега;

- многоскоки;

- пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры:

- ручной мяч, баскетбол;

- баскетбол (по упрощенным правилам).

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка.

Цель: обеспечить всестороннюю специальную физическую подготовку – важнейший фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма обучающихся игре в футбол.

Теория: краткая характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий футболиста. Содержание и методика специальной физической подготовки строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста, которая характеризуется: непрерывным изменением ситуаций на поле; непрерывностью нагрузок, неравномерным чередованием работы и отдыха; необходимостью выполнять сложные движения в условиях постоянно нарастающего утомления; изменчивостью двигательных средств и игровых приемов. К средствам специальной физической подготовки относятся лишь те, выполнение которых способствует развитию специальных качеств. Величина и характер переноса непостоянны: они зависят от уровня тренированности обучающегося футболу и его квалификации. Чем выше тренированность футболиста, тем меньшее количество упражнений является для него средством специальной подготовки. У новичков и малотренированных футболистов практически любое упражнение вызовет тренировочный эффект, и поэтому упражнений специальной подготовки для обучающихся такого уровня довольно много. Различают специальные упражнения с мячом и без мяча. Интенсивность и продолжительность их выполнения, число повторений, время отдыха между ними зависит от характера и величины физических нагрузок, которые должны строго соответствовать тому или иному методу тренировки (равномерный, переменный, повторный, интегральный).

Практика: упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте;
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номера», «Рывок за мячом» и т. д.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом;
- упражнения для развития дистанционной скорости;
- ускорения под уклон 3-5;
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами;
- бег прыжками;
- эстафетный бег;
- обводка препятствий (на скорость);
- переменный бег на дистанции 100-150 м и (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.);
- то же с ведением мяча;
- подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. д.;
- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому;
- бег с изменением способа передвижения (например: быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.);
- бег с изменением направления (до 180);
- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча;
- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей:

- из стойки вратаря рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча;
- из положения приседа, широкого выпада, сада, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча;
- упражнение в ловле теннисного малого мяча;
- игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выправлением с последующим быстрым выпрямлением;
- подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- то же с отягощением;
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание (высота 40-60 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементом бега, прыжков, переносом тяжестей;
- подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.;
- бросание футбольного и набивного мяча на дальность;
- броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота;
- удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора стоя у стены одновременное и переменное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями;
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;
- многократное повторение упражнений в ловле бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами);
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- упражнение в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон;
- серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными ногами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но ведением мяча;
- переменный бег (несколько повторений в серии);
- кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с

ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратаря:

- повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча;

- ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч над головой, ногой, руками;

- то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180;

- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;

- прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;

- кувырки вперед и назад, в сторону через левое и правое плечо;

- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой;

- парные и групповые упражнения в ведении мяча, обводкой стоек, обманными движениями;

- эстафеты с элементами акробатики;

- подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180;

- упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;

- прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин;

- переворот в сторону с места и с разбега;

- кувырок назад через стойку на руках;

- переворот вперед с разбега.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 8. Техническая подготовка

Цель: освоить технические приемы для конкретного возраста обучающегося.

Теория: понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболиста. Классификация и терминология технических приемов. От того, насколько полно футболист владеет всем многообразием технических средств, как умело и эффективно применяет во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Быстрота и надежность, простота и эффективность – вот требования к технике футбола в условиях повышенного темпа игры и увеличения количества единоборств.

По характеру игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый из разделов состоит из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Имея общую основу действия эти способы и их разновидности отличаются только деталями. Условия выполнения делают технику игры еще более многообразной.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболиста. Классификация и терминология технических приемов.

От того, насколько полно футболист владеет всем многообразием технических средств, как умело и эффективно применяет во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Быстрота и надежность, простота и эффективность – вот требования к технике футбола в условиях повышенного темпа игры и увеличения количества единоборств.

Практика: техника передвижения.

Техника передвижения включает в себя бег, прыжки, остановки, повороты. Целесообразное и рациональное использование приемов передвижения, их способов и разновидностей позволяет эффективно решать тактические задачи как в атаке (открытие для получения мяча, для отвлечения противника и т. д.), так и в обороне (выбор позиции, закрытие игрока).

Бег – основное средство передвижения в футболе.

Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки в футболе разнообразны. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением и «перекатом».

Повороты позволяют с минимальной потерей скорости изменять направление движения футболиста. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад: на месте и в движении.

Остановки – эффективное средство изменения направления движения. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами:

- удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа, слева) мячу;

- удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;

- удары внешней частью подъема.

- выполнение ударов после остановки, рывков, ведения. Обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность:

- в определенную цель на поле;

- в ворота,

- в ноги партнеру;

- на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой:

- удары серединой лба без прыжка и в прыжке;

- с места и с разбега;

- по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча:

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося опускающегося мяча – на месте;

- в движении вперед и назад;

- остановка внутренней стороной стопы;

- бедром и грудью летящего навстречу мяча;

- остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрытия его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

- ведение внутренней частью подъема;
- внешнею частью подъема;
- ведение правой, левой ногой и поочередно по кругу;
- а также меняя направление движения;
- между стоек и движущихся партнеров;
- изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты):

- обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую);
- финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом);
- обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход, от соперника вправо или влево).

Отбор мяча:

- отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущемуся навстречу или сбоку игроку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря

- основная стойка вратаря;
- передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.
- летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с подъем на ноги после падения.
- отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.
- бросок мяча рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой:

- с земли (по неподвижному мячу);
- и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 9. Тактическая подготовка

Цель: ознакомить с понятиями о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Тема 9.1 Тактика нападения

Теория: характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика футболиста состоит из индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите, которые позволяют решать стоящие перед командой задачи с учетом силы соперника и его особенностей ведения игры, состояния поля, климатических условий т. д.

Практика: индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, регулировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления траектории и скорости мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;
- применение различных видов обводки (с использованием скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

- взаимодействие двух и более игроков;
- умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар;
- короткую или среднюю передачи, низом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- выполнить простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 9.2 Тактика защиты

Теория: особенности тактических действий при игре в защите.

Практика: индивидуальные действия:

- правильно выбирать позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия:

- противодействие комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря:

- уметь выбирать правильную позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»;
- разыгрывать удар от своих ворот;
- ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру;
- занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности игровой практики и взаимодействия в игре.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения (начальная подготовка)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки	1	1	-
Раздел 3. Врачебный контроль, оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	40	4	36
Раздел 5. Специальная физическая подготовка.	32	2	30
Раздел 6. Техническая подготовка	40	4	36
Тема 6.1 Техника передвижения	20	2	18
Тема 6.2 Техника вратаря	20	2	18
Раздел 7. Тактическая подготовка	22	3	19
Тема 7.1 Тактика нападения.	8	1	7
Тема 7.2 Тактика защиты	8	1	6
Тема 7.3 Тактика вратаря.	6	1	5
Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Отчетное мероприятие	4	-	4
Итого:	144	17	127

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения (начальная подготовка)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: дать краткую характеристику состоянию Российского спорта, в частности футбола.

Теория: общее состояние физической культуры и спорта, место футбола в системе физической культуры, уровень футбола в России и на мировой арене.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки

Цель: закрепить о понятия общей, личной гигиены, гигиенические навыки при занятиях спортом, отдыхе и учебе.

Теория: общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня душ, купание). Гигиена сна.

Практика: гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 3 Врачебный контроль, оказание первой помощи

Цель: ознакомить со значением врачебного контроля и самоконтроля обучающегося игре в футбол.

Теория: понятие врачебного контроля при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля.

Практика: объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, беседа.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: развивать всестороннюю физическую подготовку – важнейший фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств.

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Практика: взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения по физической подготовке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: развивать специальную физическую подготовку в процессе тренировочных занятий.

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Практика: основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся футболу – контрольные упражнения и нормативы по специальной физической подготовке для групп второго года обучения. Совершенствование изученных ранее умений и навыков специальной физической подготовки.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: осваивать технику владения мячом.

Тема 6.1 Техника передвижения

Теория: высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами, головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся футболу. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Практика: различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары носком и пяткой;
- резанные удары по неподвижному катящемуся мячу;
- удары с полулета;
- удары правой и левой ногой;
- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета);

- удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой:

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией к мячу;
- удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние;

- удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча:

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки);

- остановка грудью мяча, летящего с переводом;
- остановка опускающегося мяча бедром и лбом;
- остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующими ударами и рывком.

Ведение мяча:

- ведение внешней и средней частями подъема носком и внутренней стороной стопы;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся, и против движущихся соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты):

- обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч;
- финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой»;
- «обманные движения» остановкой во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой, «после передачи мяча партнером с пропуском мяча»;
- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча:

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча:

- вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега;
- вбрасывание мяча на точность и дальность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 6.2 Техника игры вратаря

Теория: технические приемы в подготовке при обучении вратарей.

Практика:

- ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мяча;
- ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением;
- ловля мячей на выходе;
- отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением;
- отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.
- перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке;
- выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствование тактических действий при игре в футбол для групп второго года обучения.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактические действия игроков в различных игровых ситуациях при нападении, индивидуальные, групповые командные действия при игре в футбол для групп второго года обучения.

Практика: индивидуальные действия:

- оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие выгодной позиции для получения мяча;
- эффективное использование изученных технических приемов, способы разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

- взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи;
- комбинации в парах: «стена», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча»;
- умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: тактические действия в защите полевых игроков для групп второго года обучения.

Практика: индивидуальные действия:

- противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрытия» и создание препятствий сопернику в получении мяча;
- совершенствование в «перехвате»;
- применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки;
- противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия:

- взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера;
- организация противодействия комбинации «стенка», «скрепление», «пропуск мяча»;
- взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»;
- организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия:

- выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.3 Тактика вратаря:

Теория: тактические действия вратаря.

Практика:

- организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- игра на выходах из ворот при ловле, катящегося по земле и летящего на разной высоте мяча;
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.
- обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности, игровой практики и взаимодействия в игре.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПО «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения (начальная подготовка)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки	1	1	-
Раздел 3. Врачебный контроль, оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	66	6	60
Раздел 5. Специальная физическая подготовка.	48	4	44
Раздел 6. Техническая подготовка	60	6	54
Тема 6.1 Техника передвижения	30	3	27
Тема 6.2 Техника вратаря	30	3	27
Раздел 7. Тактическая подготовка	33	3	30
Тема 7.1 Тактика нападения.	12	1	11
Тема 7.2 Тактика защиты	12	1	11
Тема 7.3 Тактика вратаря.	9	1	8
Мероприятия воспитательно - познавательного характера	3	-	3
Отчетное мероприятие	2	-	2
Итого:	216	23	193

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения (начальная подготовка)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: дать краткую характеристику состоянию Российского спорта, в частности футбола.

Теория: общее состояние физической культуры и спорта, место футбола в системе физической культуры, уровень футбола в России и на мировой арене.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки

Цель: закрепить о понятия общей, личной гигиены, гигиенические навыки при занятиях спортом, отдыхе и учебе.

Теория: общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня душ, купание). Гигиена сна.

Практика: гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 3 Врачебный контроль, оказание первой помощи

Цель: ознакомить со значением врачебного контроля и самоконтроля обучающегося игре в футбол.

Теория: понятие врачебного контроля при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля.

Практика: объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, беседа.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: развивать всестороннюю физическую подготовку – важнейший фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств.

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Практика: взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения по физической подготовке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: развивать специальную физическую подготовку в процессе тренировочных занятий.

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Практика: основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся футболу – контрольные упражнения и нормативы по специальной физической подготовке для групп второго года обучения. Совершенствование изученных ранее умений и навыков специальной физической подготовки.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: осваивать технику владения мячом.

Тема 6.1 Техника передвижения

Теория: высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами, головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся футболу. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Практика: различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары носком и пяткой;
- резанные удары по неподвижному катящемуся мячу;
- удары с полулета;
- удары правой и левой ногой;
- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета);

- удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой:

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией к мячу;
- удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние;

- удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча:

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки);

- остановка грудью мяча, летящего с переводом;
- остановка опускающегося мяча бедром и лбом;
- остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующими ударами и рывком.

Ведение мяча:

- ведение внешней и средней частями подъема носком и внутренней стороной стопы;
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся, и против движущихся соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты):

- обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч;
- финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой»;
- «обманные движения» остановкой во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой, «после передачи мяча партнером с пропуском мяча»;
- выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча:

- отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча:

- вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега;
- вбрасывание мяча на точность и дальность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 6.2 Техника игры вратаря

Теория: технические приемы в подготовке при обучении вратарей.

Практика:

- ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мяча;
- ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением;
- ловля мячей на выходе;
- отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением;
- отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.
- перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке;
- выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствование тактических действий при игре в футбол для групп второго года обучения.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактические действия игроков в различных игровых ситуациях при нападении, индивидуальные, групповые командные действия при игре в футбол для групп второго года обучения.

Практика: индивидуальные действия:

- оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие выгодной позиции для получения мяча;
- эффективное использование изученных технических приемов, способы разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

- взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи;
- комбинации в парах: «стена», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча»;
- умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: тактические действия в защите полевых игроков для групп второго года обучения.

Практика: индивидуальные действия:

- противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрытия» и создание препятствий сопернику в получении мяча;
- совершенствование в «перехвате»;
- применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки;
- противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия:

- взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера;
- организация противодействия комбинации «стенка», «скрепление», «пропуск мяча»;
- взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»;
- организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия:

- выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.3 Тактика вратаря:

Теория: тактические действия вратаря.

Практика:

- организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- игра на выходах из ворот при ловле, катящегося по земле и летящего на разной высоте мяча;
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.
- обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности, игровой практики и взаимодействия в игре.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Третий год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки	1	1	-
Раздел 3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	32	4	28
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	36	4	32
Раздел 6. Техническая подготовка	42	4	38
Тема 6.1 Техника полевого игрока	28	2	26
Тема 6.2 Техника игры вратаря	14	2	12
Раздел 7. Тактическая подготовка	22	3	19
Тема 7.1 Тактика нападения	10	1	9
Тема 7.2 Тактика защиты	6	1	5
Тема 7.3 Тактика вратаря	6	1	5
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Отчетное мероприятие	2	-	2
Итого:	144	19	125

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: дать краткую характеристику состоянию Российского спорта, в частности футбола.

Теория: общее состояние физической культуры и спорта, место футбола в системе физической культуры, уровень футбола в России и на мировой арене.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки

Цель: совершенствовать гигиенические знания и навыки при занятиях спортом, отдыхе и учебе.

Теория: значение и важность знаний и навыков личной гигиены в быту и при занятиях спортом.

Практика: соблюдение правил личной и общей гигиены при занятиях спортом, отдыхе и учебе.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

Цель: совершенствование самоконтроля обучающихся, регулярный врачебный контроль при занятиях футболом, во время отдыха и учебы.

Теория: значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом, умение оказывать своевременно первую доврачебную помощь.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: развивать всестороннюю физическую подготовку – важнейший фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств.

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Практика: взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения по физической подготовке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: развивать специальную физическую подготовку в процессе тренировочных занятий.

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий для групп обучающихся футболу на третьем году обучения.

Практика: основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся футболу – контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: осваивать технику владения мячом.

Тема 6.1 Техника полевого игрока

Теория: высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами, головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся футболу. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Изучение технических навыков полевых игроков на этапе третьего года обучения.

Практика: полевые игроки используют все многообразие техники передвижения и техники владения мячом. Поэтому каждый игрок должен владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Техника передвижения:

- различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой:

- удары по мячу являются основным средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой. Направленность ударов различается траекторией и скоростью движения мяча. Скорость движения мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс.

- удары левой и правой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары;

- удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя в падении и без падения;

- удары на точность, силу, дальность, и с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой:

- удары по мячу головой являются эффективным средством ведения игры. Они используются как при завершающих ударах, так и для передач партнеру;

- удары выполняются и в прыжке. В процессе игры в основном используются удары средней и боковой частью лба.

- удары по мячу серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом;

- удары по мячу головой в падении;

- удары на точность, на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча:

- остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяч;
- остановка подъемом опускающегося мяча;
- остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий;
- остановка мяча головой.

Ведение мяча.

С помощью ведения мяча осуществляются всевозможные перемещения игроков с мячом. При ведении используется бег (иногда ходьба), удары по мячу ногой выполняются в различной последовательности и ритме. Исходя из тактических задач удары по мячу при ведении выполняются различной силы. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, мяч «отпускают» от себя на 10 – 12 м. При противодействии соперника следует постоянно контролировать мяч и не «отпускать» его дальше 1 – 2 м. Необходимо отметить, что частые удары снижает скорость ведения.

При ведении средней частью подъема и носом осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение мяча внутренней частью подъема дает возможность выполнять перемещение по дуге. Наиболее универсальным является ведение частью подъема. При ведении прыгающих мячей используются удары средней частью подъема, бедром или головой.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его на 8-10 метров. Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебные игры.

Отбор мяча.

При отборе мяча атакующий делает рывок к мячу, когда противник несколько «отступит» его от себя, и ударом или остановкой выполняет отбор. Существует две разновидности отбора: полный и неполный. В первом случае мячом овладевает сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или за боковую линию. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используются выпад и подкат.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча.

При вбрасывании туловище отклоняется назад, руки с мячом за головой. Бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается, кистевым усилием, в сторону вбрасывания. Для увеличения дальности используется вбрасывание после разбега и с падением.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 6.2 Техника игры вратаря

Теория: изучение технических приемов вратаря для групп третьего года обучения.

Практика: техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это обусловлено тем, что вратарю разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на

выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствование тактических действий в процессе освоения программы для групп третьего года обучения.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактика футболиста состоит из индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите, которые позволяют решать стоящие перед командой задачи с учетом силы соперника и его особенности ведения игры, состояния поля и т.д.

Практика: индивидуальные действия:

- маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключая из глубины обороны;

- умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать технические приемы.

Групповые действия:

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;

- игра в одно касание;

- смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг;

- правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;

- совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия:

- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;

- взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: тактические действия полевых игроков для обучающихся футболу групп третьего года обучения.

Практика: индивидуальные действия:

- совершенствование «закрывания»;

- «перехвата»;

- отбора мяча.

Групповые действия:

- совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям; и

- создание численного превосходства в обороне;

- взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия:

- организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;

- быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.3 Тактика вратаря

Теория: изучение тактических действий вратаря на третьем году обучения.

Практика:

- выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;

- правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;

- руководство игрой партнеров по обороне;

- организация атаки при вводе мяча в игру.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности, игровой практики и взаимодействия в игре.



Утверждаю
директор МБОУДО
ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Третий год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки	1	1	-
Раздел 3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	48	4	44
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	54	4	50
Раздел 6. Техническая подготовка	66	6	60
Тема 6.1 Техника полевого игрока	42	4	38
Тема 6.2 Техника игры вратаря	24	2	22
Раздел 7. Тактическая подготовка	36	3	33
Тема 7.1 Тактика нападения	15	1	14
Тема 7.2 Тактика защиты	12	1	1
Тема 7.3 Тактика вратаря	9	1	8
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Отчетное мероприятие	2	-	2
Итого:	216	21	195

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Цель: дать краткую характеристику состоянию Российского спорта, в частности футбола.

Теория: общее состояние физической культуры и спорта, место футбола в системе физической культуры, уровень футбола в России и на мировой арене.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки

Цель: совершенствовать гигиенические знания и навыки при занятиях спортом, отдыхе и учебе.

Теория: значение и важность знаний и навыков личной гигиены в быту и при занятиях спортом.

Практика: соблюдение правил личной и общей гигиены при занятиях спортом, отдыхе и учебе.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

Цель: совершенствование самоконтроля обучающихся, регулярный врачебный контроль при занятиях футболом, во время отдыха и учебы.

Теория: значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом, умение оказывать своевременно первую доврачебную помощь.

Форма работы: рассказ, объяснение.

Форма контроля знаний: опрос, беседа.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: развивать всестороннюю физическую подготовку – важнейший фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств.

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Практика: взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения по физической подготовке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: развивать специальную физическую подготовку в процессе тренировочных занятий.

Теория: краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий для групп обучающихся футболу на третьем году обучения.

Практика: основные требования по физической подготовке, предъявляемые к обучающимся футболу – контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: осваивать технику владения мячом.

Тема 6.1 Техника полевого игрока

Теория: высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами, головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для обучающихся футболу. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Изучение технических навыков полевых игроков на этапе третьего года обучения.

Практика: полевые игроки используют все многообразие техники передвижения и техники владения мячом. Поэтому каждый игрок должен владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Техника передвижения:

- различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой:

- удары по мячу являются основным средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой. Направленность ударов различается траекторией и скоростью движения мяча. Скорость движения мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс.

- удары левой и правой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары;

- удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя в падении и без падения;

- удары на точность, силу, дальность, и с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой:

- удары по мячу головой являются эффективным средством ведения игры. Они используются как при завершающих ударах, так и для передач партнеру;

- удары выполняются и в прыжке. В процессе игры в основном используются удары средней и боковой частью лба.

- удары по мячу серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом;

- удары по мячу головой в падении;

- удары на точность, на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча:

- остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяч;
- остановка подъемом опускающегося мяча;
- остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий;
- остановка мяча головой.

Ведение мяча.

С помощью ведения мяча осуществляются всевозможные перемещения игроков с мячом. При ведении используется бег (иногда ходьба), удары по мячу ногой выполняются в различной последовательности и ритме. Исходя из тактических задач удары по мячу при ведении выполняются различной силы. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, мяч «отпускают» от себя на 10 – 12 м. При противодействии соперника следует постоянно контролировать мяч и не «отпускать» его дальше 1 – 2 м. Необходимо отметить, что частые удары снижает скорость ведения.

При ведении средней частью подъема и носом осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение мяча внутренней частью подъема дает возможность выполнять перемещение по дуге. Наиболее универсальным является ведение частью подъема. При ведении прыгающих мячей используются удары средней частью подъема, бедром или головой.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его на 8-10 метров. Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебные игры.

Отбор мяча.

При отборе мяча атакующий делает рывок к мячу, когда противник несколько «отступит» его от себя, и ударом или остановкой выполняет отбор. Существует две разновидности отбора: полный и неполный. В первом случае мячом овладевает сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или за боковую линию. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используются выпад и подкат.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча.

При вбрасывании туловище отклоняется назад, руки с мячом за головой. Бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается, кистевым усилием, в сторону вбрасывания. Для увеличения дальности используется вбрасывание после разбега и с падением.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 6.2 Техника игры вратаря

Теория: изучение технических приемов вратаря для групп третьего года обучения.

Практика: техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это обусловлено тем, что вратарю разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствование тактических действий в процессе освоения программы для групп третьего года обучения.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактика футболиста состоит из индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите, которые позволяют решать стоящие перед командой задачи с учетом силы соперника и его особенности ведения игры, состояния поля и т.д.

Практика: индивидуальные действия:

- маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключая из глубины обороны;

- умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать технические приемы.

Групповые действия:

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;

- игра в одно касание;

- смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг;

- правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;

- совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия:

- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;

- взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: тактические действия полевых игроков для обучающихся футболу групп третьего года обучения.

Практика: индивидуальные действия:

- совершенствование «закрывания»;

- «перехвата»;

- отбора мяча.

Групповые действия:

- совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям; и
- создание численного превосходства в обороне;
- взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия:

- организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7. Тактика вратаря

Теория: изучение тактических действий вратаря на третьем году обучения.

Практика:

- выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
- правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- руководство игрой партнеров по обороне;
- организация атаки при вводе мяча в игру.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности, игровой практики и взаимодействия в игре.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Четвертый год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки	1	1	-
Раздел 3. Врачебный контроль и самоконтроль, врачебный контроль. Оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	46	6	40
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	55	6	49
Раздел 6. Техническая подготовка	64	6	58
Тема 6.1 Техника передвижения	44	3	41
Тема 6.2 Техника вратаря	20	3	17
Раздел 7. Тактическая подготовка	35	6	29
Тема 7.1 Тактика нападения	15	2	13
Тема 7.2 Тактика защиты	10	2	8
Тема 7.3 Тактика вратаря	10	2	8
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	9	3	6
Отчетное мероприятие	3	1	2
Итого:	216	32	184

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Четвертый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Развитие футбола в России и за рубежом

Цель: ознакомить с современным развитием в области российских и мировых тенденции развития футбола.

Теория: место и значение футбола в жизни современного общества.

Форма работы: рассказ, объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки

Цель: ознакомить с важность общей и личной гигиены обучающегося футболу, применением имеющихся знаний и навыков на практике.

Теория: общие понятия. Личная гигиена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Практика: соблюдение правил личной и общей гигиены при занятиях спортом, отдыхе и учебе, гигиенические навыки и знания.

Форма работы: рассказ, объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 3. Врачебный контроль и самоконтроль, врачебный контроль. Оказание первой помощи

Цель: ознакомить с важностью врачебного контроля и самоконтроля, врачебного контроля в процессе освоения программы четвертого года обучения.

Теория: врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Понятие о травмах. Оказание первой помощи (до врача).

Практика: соблюдение требований врачебного контроля, самоконтроль обучающихся при занятиях спортом, отдыхе и учебе, умение оказывать первую помощь.

Форма работы: рассказ, объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствовать навыки и умения в области общей физической подготовки для достижения результатов.

Теория: значение развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости для четвертого года обучения.

Практика: взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения по физической подготовке. Совершенствовать навыки и умения общей физической подготовки для обучающихся футболу групп четвертого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: совершенствовать специальные умения и навыки обучающихся футболу.

Теория: развитие специальных футбольных навыков и умений для обучающихся футболу групп четвертого года обучения.

Практика: основные требования по специальной физической подготовке, предъявляемые к обучающимся футболу – контрольные упражнения и нормативы по специальной физической подготовке для групп четвертого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: совершенствовать технические умения и навыки обучающихся футболу на четвертом году обучения.

Тема 6.1 Техника передвижения

Теория: технические приемы передвижений полевых игроков в сочетании с техникой владения мячом.

Практика: совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногами.

Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча.

Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты).

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменения расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 6.2 Техника вратаря

Цель: совершенствовать технические навыки и умения подготовки вратаря согласно программы четвертого года обучения.

Теория: особенности технической подготовки вратарей для групп четвертого года обучения.

Практика: Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходах из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) мягкое движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и падения. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствование тактических действий в процессе освоения программы

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: командные, индивидуальные, групповые и командные действия полевых игроков при игре в нападении для групп четвертого года обучения.

Практика: индивидуальные действия.

Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных местах.

Групповые действия.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линии при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: особенности тактических действий полевых игроков на четвертом году обучения.

Практика: командные, индивидуальные, групповые и командные действия полевых игроков при игре в защите для групп четвертого года обучения.

Индивидуальные действия.

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрытие», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование слаженности действий и взаимной страховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.3 Тактика вратаря

Теория: особенности тактических действий вратаря на четвертом году обучения.

Практика: совершенствование умения определить направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Форма работы: объяснение, демонстрация, имитация.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности игровой практики и взаимодействия в игре.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Пятый год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки	1	1	-
Раздел 3. Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	40	-	40
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	55	-	55
Раздел 6. Техническая подготовка	56	-	56
Тема 6.1 Техника передвижения	42	-	42
Тема 6.2 Техника вратаря	12	-	12
Раздел 7. Тактическая подготовка	35	-	35
Тема 7.1 Тактика нападения	20	-	20
Тема 7.2 Тактика защиты	15	-	15
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	26	-	26
Отчетное мероприятие			
Итого:	216	4	212

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом

Цель: ознакомить с современным состоянием физической культуры и спорта в России и за рубежом.

Теория: место российского футбола на мировой арене.

Форма работы: рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки

Цель: совершенствовать гигиенические знания и умения, соответственно физических и техно-тактических кондиций.

Теория: гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Практика: контролировать личную гигиену, гигиенические навыки и методы для закаливания организма.

Форма работы: рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Цель: совершенствовать самоконтроль при занятиях спортом, отдыхе и учебе, изучать оказание первой помощи.

Теория: врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Значение активного отдыха для спортсмена. Раны и их разновидности.

Практика: регулярный самоконтроль за состоянием здоровья, прохождение ежегодного врачебного осмотра.

Форма работы: рассказ, объяснение, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствовать навыки и умения общей физической подготовки для обучающихся футболу на пятом году обучения.

Теория: общая физическая подготовка для развития обучающихся футболу на пятом году обучения.

Практика: совершенствование развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости для обучающихся игре в футбол группы пятого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: совершенствование навыков и умений специальной физической подготовки для обучающихся футболу групп пятого года обучения.

Теория: комплекс специальных упражнений для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, для специальной выносливости, ловкости, для вратарей, для полевых игроков.

Практика: совершенствование навыков и умений специальной физической подготовки обучающихся игре в футбол для пятого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: совершенствование технической подготовки полевых игроков, вратаря для групп пятого года обучения.

Тема 6.1 Техника передвижения

Теория: совершенствование навыков и умений технической подготовки для полевых игроков групп пятого года обучения.

Практика: различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 6.2 Техника вратаря

Теория: совершенствование навыков и умений технической подготовки для вратаря групп пятого года обучения.

Практика: совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствование тактических действий полевых игроков и вратаря в нападении и защите.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактические действия полевых игроков в нападении.

Практика: совершенствование тактических умений и навыков полевых игроков в нападении.

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный прицельный удар по воротам, прыгучесть, учение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: тактические действия полевых игроков в защите, тактические действия вратаря.

Практика: совершенствование тактических навыков и умений полевых игроков в защите, тактические действия вратаря.

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря.

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действий партнеров и специальных игровых упражнений и играх.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности игровой практики и взаимодействия в игре.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Шестой год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки	1	1	-
Раздел 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	45	6	39
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	60	6	54
Раздел 6. Техническая подготовка	61	6	55
Тема 6.1 Техника передвижения	46	3	43
Тема 6.2 Техника вратаря	15	3	12
Раздел 7. Тактическая подготовка	35	6	29
Тема 7.1 Тактика нападения	20	3	17
Тема 7.2 Тактика защиты	15	3	12
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	9	3	6
Отчетное мероприятие	2	-	2
Итого:	216	31	185

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Шестой год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом

Цель: ознакомить с состоянием физической культуры и спорта в России и за рубежом, значением спорта и физической культуры в жизни людей.

Теория: место российского футбола на мировой арене.

Форма работы: объяснение, рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки

Цель: поддерживать

Теория: гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Практика:

Форма работы: объяснение, рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Цель: проходить врачебный осмотр, самоконтроль здоровья обучающихся.

Теория: врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Значение активного отдыха для спортсмена. Раны и их разновидности.

Практика: прохождение регулярного ежегодного врачебного осмотра, совершенствование самоконтроля во время занятий спортом, отдыха и учебы.

Форма работы: объяснение, рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствовать общую физическую подготовленность обучающихся игре в футбол групп шестого года обучения.

Теория: комплекс упражнений для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости для группы спортивного совершенствования.

Практика: совершенствование умений и навыков общей физической подготовки для обучающихся игре в футбол групп шестого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Цель: совершенствовать специальную физическую подготовку обучающихся игре в футбол групп шестого года обучения.

Теория: специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, для специальной выносливости, ловкости, для вратарей для группы спортивного совершенствования.

Практика: совершенствование умений и навыков специальной физической подготовки обучающимся футболу для групп шестого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: совершенствовать техническую подготовку обучающемуся игре в футбол для группы шестого года обучения.

Тема 6.1 Техника передвижения

Теория: техника передвижения, приемы техники владения мячом.

Практика: совершенствование различных сочетаний технических приемов передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 6.2 Техника вратаря

Теория: технические приемы игры вратаря.

Практика: совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствовать тактические действия полевых игроков в защите и нападении для групп шестого года обучения.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактические действия полевых игроков и вратаря в нападении.

Практика: индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: тактические действия полевых игроков и вратаря в защите.

Практика: индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря.

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действий партнеров и специальных игровых упражнений и играх.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности игровой практики и взаимодействия в игре.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДНЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Седьмой год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Раздел 1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом	1	1	-
Раздел 2. Гигиенические знания и навыки	1	1	-
Раздел 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1	1	-
Раздел 4. Общая физическая подготовка	44	4	40
Раздел 5. Специальная физическая подготовка	60	6	54
Раздел 6. Техническая подготовка	61	6	55
Тема 6.1 Техника передвижения	46	3	43
Тема 6.2 Техника вратаря	15	3	12
Раздел 7. Тактическая подготовка	35	5	30
Тема 7.1 Тактика нападения	20	3	17
Тема 7.2 Тактика защиты	15	2	13
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	9	3	6
Отчетное мероприятие	3	-	3
Итого:	216	28	188

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Седьмой год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по пожарной безопасности и инструктаж по соблюдению правил безопасности на рабочем месте (спортивный зал, уличная спортивная площадка), на соревнованиях, экскурсиях, мероприятиях.

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом

Цель: ознакомить с состоянием физической культуры и спорта, футбола, в частности, в России и за рубежом.

Теория: место российского футбола на мировой арене.

Форма работы: объяснение, рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки

Цель: научить контролировать гигиенические знания и навыки при занятиях спортом, отдыхе и учебе.

Теория: гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Практика: контроль личной и общей гигиены при занятиях спортом, отдыхе и учебе, развитие гигиенических навыков.

Форма работы: объяснение, рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Цель: соблюдать врачебный контроль, заниматься самоконтролем здоровья, самочувствия при занятиях спортом, отдыхе и учебе.

Теория: врачебный контроль при занятиях футболом. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Значение активного отдыха для спортсмена. Раны и их разновидности.

Практика: проходить ежегодный врачебный контроль на допуск к занятиям, самоконтроль физического и психического состояния обучающихся при занятиях спортом, отдыхе и учебе, умение оказывать первую помощь.

Форма работы: объяснение, рассказ, беседа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение, опрос.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствовать общую физическую подготовку для обучающихся групп седьмого года обучения.

Теория: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости для группы спортивного совершенствования.

Практика: комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки для обучающихся групп седьмого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 5. Специальная физическая подготовки

Цель: совершенствовать специальную физическую подготовку для обучающихся игре в футбол групп седьмого года обучения.

Теория: упражнения, направленные на совершенствование специальной физической подготовки для обучающихся игре в футбол групп седьмого года обучения.

Практика: совершенствование умений и навыков специальной физической подготовки для обучающихся игре в футбол групп седьмого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 6. Техническая подготовка

Цель: совершенствовать навыки технической подготовки полевых игроков в передвижении и технике владения мячом с наращиванием скорости.

Тема 6.1 Техника передвижения

Теория: специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, для специальной выносливости, ловкости, полевых игроков, вратарей.

Практика: совершенствовать технические умения и навыки полевого игрока в передвижениях и владениях мячом с ускорением.

Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 6.2 Техника вратаря

Теория: технические приемы совершенствования игры вратарей.

Практика: совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств вратарей для групп седьмого года обучения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Цель: совершенствовать тактическую подготовку полевых игроков, вратарей обучающихся игре в футбол для групп седьмого года обучения.

Тема 7.1 Тактика нападения

Теория: тактические действия для совершенствования игры полевых игроков в нападении и вратарей для групп обучения седьмого года обучения.

Практика: тактика нападения

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 7.2 Тактика защиты

Теория: тактические действия для совершенствования игры полевых игроков в защите и вратарей для групп обучения седьмого года обучения.

Практика: индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и техно-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря.

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действий партнеров и специальных игровых упражнений и играх.

Форма работы: объяснение, демонстрация, консультация, беседа.

Форма контроля знаний: практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Мероприятия воспитательно - познавательного характера

В течение всего учебного года планируются мероприятия, направленные на развитие физических, технико-тактических навыков обучающегося футболу (товарищеские встречи среди обучающихся объединения, с различными коллективами города), участие в соревнованиях среди любительских команд города, посещение турниров по футболу среди взрослых (для развития кругозора футбольного игрока, командного взаимодействия в игре и т.д.).

Отчетное мероприятие

В конце учебного года, проводится занятие, по контрольно-нормативной оценке, обучающихся футболу, для определения уровня подготовленности игровой практики и взаимодействия в игре.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Игровые схемы при различных тактических действиях
 2. Таблицы технико-тактических нормативов для каждого года обучения
 3. Алиев Э.Г. Организация занятий по мини-футболу со школьниками во внеурочное время (методическое рекомендации). – М.:2009
 4. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: 2004.
 5. Игнатов Ю.И. Управление учебно-тренировочным процессом в КФР, СДЮШОР и ДЮСШ. – Калуга: 2004
 6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера 2 этап (11-12 лет), М – 2007
 7. Смышляев А. В., Степанов Е. Э., Франк Э. Р. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие. - Томск:2009
- <https://www.youtube.com/watch?v=zGXUaacNo3k> - тренировка вратаря
- <https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk> – мини-футбол
- <https://www.youtube.com/watch?v=3G1j5alzdZM> - мини –футбол
- <https://www.youtube.com/watch?v=JGFFIFpBmi0> - мини –футбол
- <https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8> - мини –футбол.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Уличная спортивная площадка, спортивный зал для проведения тренировочных занятий и игр
2. Ворота футбольные уличные и мини-футбольные зальные
3. Сетки для ворот
4. Футбольные мячи для игры в футбол и мини-футбол №4,5
5. Мячи баскетбольные
6. Мячи набивные 2 – 5 кг
7. Мячи гандбольные
8. Набор тренировочных конусов
9. Набор спортивных фишек
10. Координационная лестница
11. Доска тренировочная футбольная
12. Манишки тренировочные
13. Свисток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

- 1 Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 380 с.
- 2 Алиев Э.Г. Организация занятий по мини-футболу со школьниками во внеурочное время (методическое рекомендации). – М.:2009
- 3 Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г. Мини-футбол. Многолетняя подготовка футболистов в спортивных школах. – М.: 2008
- 4 Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.:1978
- 5 Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: 2004
- 6 Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.:1980
- 7 Буйлин Ю. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.:1981
- 8 Видякин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: 2004.
- 9 Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: 2002
- 10 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: 1980
- 11 Голомазов С.В., Чира Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.:2002
- 12 Голомазов С., Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. - М.:1994
- 13 Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.:1976
- 14 Зиновьев В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу В.А. Зиновьев//Физическая культура: воспитание, обучение, тренировки. – 2010 - №2. – с. 37-41
- 15 Игнатов Ю.И. Управление учебно-тренировочным процессом в КФР, СДЮШОР и ДЮСШ. – Калуга: 2004
- 16 Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учебник для студентов педагогических вузов. – М.:2001
- 17 Клецев Ю.Н. Спортивные игры. – М.: 1980
- 18 Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: 1981
- 19 Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера 2 этап (11-12 лет), М – 2007
- 20 Лаптев А.П., Сучилин А. А. Юный футболист. – М.:1983
- 21 Лапшин О. Б. Теория и методика юных футболистов (методическое пособие) – М.:2009
- 22 Монаков В.Г, Подготовка футболистов. – Псков: 2009 - 256 с.
- 23 Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех. – М.: 2007
- 24 Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.:1981
- 25 Смышляев А. В., Степанов Е. Э., Франк Э. Р. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие. - Томск:2009
- 26 Сучилин, Андреев С. Н. и др. Футбол: поурочная программа учебно-тренировочных групп для обучения ДЮСШ. – М.:1985
- 27 Сушков М.Л. «Уроки футбола» - М.: 1997
- 28 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:1980
- 29 Чанади А. Футбол. Техника. – М.:1976
- 30 Ченади А. Футбол. Стратегия. – М.:1981
- 31 Чесно Ж. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание. – М.: 2009- 176 с.
- 32 Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». М.: 2021. – 975 с.

- 33 Цирик Б.Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.:1988
- 34 Шамардин А. М., Солопов А.А., Исмаилов А. М Функциональная подготовка футболиста. – М.:2000
- 35 Правила игры в футбол. М.: (последний выпуск)
- 36 Журнал Внешкольник. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). – М.: 2002
- 37 Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: 2003
- 38 Футбол. Спортивная энциклопедия. – М.: 2014
- 39 Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр на занятиях по легкой атлетике. – Калуга: 2010

Список для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе. - М.:2004
2. Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие. – Минск: 2010 – 78 с.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых. – М.: 2013 – 244 с.
4. Варюшин В.В. тренировка юных футболистов. - М.:1994
5. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: 2004.
6. Липатов В.Т. Правила игры в футбол: сб.– М.: 2011 – 111 с.
7. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э Г. Мини-футбол игра для всех. - М.:2007
8. Сушков М.Л. «Уроки футбола» - М.: 1997
9. Шамардин А. М., Солопов А.А., Исмаилов А. М Функциональная подготовка футболиста. – М.:2000

Список для родителей:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе. - М.:2004
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: 1980
3. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: 2004.
4. Липатов В.Т. Правила игры в футбол: сб.– М.: 2011 – 111 с
5. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста. М.: 2009- 235 с.
6. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э Г. Мини-футбол игра для всех. - М.:2007
7. Сушков М.Л. «Уроки футбола» - М.: 1997
8. Шамардин А. М., Солопов А.А., Исмаилов А. М Функциональная подготовка футболиста. – М.:2000

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе
«Футбол»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик
I Теоретическая подготовка			
1.1 Теоретические знания (по основным разделам тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям.	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);</p>	Наблюдение, контрольный опрос и др.
	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся, как правило избегает употреблять специальные термины);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их</p>	Собеседование

		содержанием).	
II Практическая подготовка			
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); - <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$); - <i>максимальный уровень</i> (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой);	Контрольное задание
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием и оснащением); - <i>средний уровень</i> (обучающийся работает с оборудованием и оснащением с помощью педагога); - <i>максимальный уровень</i> (обучающийся работает с оборудованием и оснащением самостоятельно, не испытывая особых трудностей);	Контрольное задание
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении заданий	- <i>начальный (элементарный)</i>	Контрольное задание

(творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)		<p><i>уровень развития креативности</i> (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;) <i>-репродуктивный уровень</i> (выполняет задание в основном на основе образца); <i>- творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества)</p>	
Общеучебные умения и навыки обучающегося			
2.2.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<p><i>- минимальный уровень</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); <i>- средний уровень</i> (обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей); <i>- максимальный уровень</i> (обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых трудностей)</p>	Анализ

<p>2.3. Учебно-коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога</p>	<p>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</p>	<p>уровни – по аналогии п. 2.1.1.</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>2.4 Учебно-организационные умения и навыки:</p>			
<p>2.4.1. Умение организовывать свое рабочее (учебное) место</p>	<p>Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</p>	<p><i>-минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем 1/2 объемов навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p>	
<p>2.4.2. Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p>	<p><i>- средний уровень</i> (обучающийся овладел более 1/2 объемов усвоенных навыков);</p> <p><i>-максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)</p>	
<p>2.4.3. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>Удовлетворительно – хорошо - отлично</p>	

Таблица мониторинга результатов по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» по группам и годам обучения на окончание учебного года

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общие умения и навыки			Уровень освоения программы
		Знания по основным разделам	Владение основной терминологией	Умения и навыки по программе	Владение оборудованием и	Творческие навыки	Учебно-интеллектуальные	Учебно-коммуникативные	Учебно-организационные	

Теоретическая подготовка, практическая подготовка (умения и навыки по программе, владение оборудованием и оснащением), общеразвивающие учебные умения и навыки оцениваются:

- минимальный уровень;
- средний уровень;
- максимальный уровень.

Творческие навыки оцениваются:

- начальный;
- репродуктивный;
- творческий.

Уровень освоения программы:

- уровень ниже среднего;
- средний уровень;
- уровень выше среднего;
- высокий уровень.