

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Центр образования «Кудрово»  
Всеволожского района Ленинградской области

Программа рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «17» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Сергеева Е.К.  
Приказ №52 от 17.08.2016 г.

Образовательная программа дополнительного образования

**МИНИ-ФУТБОЛ**

Физкультурно - спортивной направленности

Педагог дополнительного образования  
Иванов Игорь Дмитриевич  
Продолжительность освоения программы: 3 года  
Возраст учащихся с 10- 17лет

Ленинградская область  
2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - одна из самых популярных и массовых спортивных игр. Футболом в России занимается более 3 млн. человек. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Футбол и мини-футбол (футзал) широко используются в различных звеньях системы физического воспитания.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу разработана в соответствии с частью 4 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года №730.

**Актуальность** настоящей программы обусловлена тем, что на современном этапе традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с общим уклоном в сторону игровых видов спорта, в первую очередь - футбола.

Настоящая программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу в группах начальной подготовки (НП) имеет **физкультурно-спортивную направленность** на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечение нормального физического развития растущего организма, разностороннюю физическую подготовленность путем:

- приобретения учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений,
- применения закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни,
- развития физических качеств, необходимых для овладения игрой в мини-футбол, придерживаясь принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

**Новизна программы** заключается в том, что **основное содержание** дополнительной образовательной программы составляет обучение технике работы с мячом и правилам игры с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков игры в команде, развитие общей и специальной выносливости, гибкости и быстроты движений.

***Состав и возраст учащихся, участвующих в реализации программы:*** образовательная программа рассчитана на учащихся 10-17 лет первый год обучения. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

***Сроки реализации программы и режим занятий:*** данная программа рассчитана на 3 учебных года. Продолжительность освоения - 144 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

## **1 Общая характеристика предмета и программы занятий школьников футболом , мини-футболом.**

Нормативная часть программы определяет цели, задачи обучения, режимы тренировочной работы, основные требования по мини-футболу, по общей физической подготовке, по другим видам спорта и подвижным играм.

**Главная цель программы:** формирование мотивации младших и старших школьников к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в футбол и мини-футбол.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- формирование представлений об игре в футбол и мини-футбол;
- обучение основным техническим и тактическим приемам;
- обучение правилам и элементам игры в футбол и мини-футбол.

#### *Оздоровительные:*

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию

#### *Развивающие:*

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления).

#### *Воспитательные:*

- воспитание интереса к спорту;
- воспитание командного духа;
- воспитание морально-этических качеств, становление спортивного характера.
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, волевых качеств.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно- тренировочного процесса, т.е. в годовом цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе учебный предмет представлен двумя содержательными линиями:

физкультурно-оздоровительная и спортивно- оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Первая содержательная линия программы «Мини-футбол» (начальная подготовка) ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**Методы организации** и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- методы словесной передачи информации (рассказ, беседа, инструктаж);
- методы наглядной передачи информации (показ, наблюдение);
- методы передачи информации с помощью практической деятельности и практического ее восприятия (практические упражнения).

**Формы организации** работы на уроке: индивидуальная, фронтальная, парная, групповая.

**Результаты обучения.** Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся». Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

- 1) Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- 2) Узнают об особенностях зарождения, истории футбола.
- 3) Узнают о физических качествах и правилах их тестирования.
- 4) Узнают основы личной гигиены, правила поведения на занятиях.
- 5) Сумеют организовать самостоятельные занятия по технике владения мячом, а также, с группой товарищей.

**Формы подведения итогов начальной подготовки в группах**

- сдача нормативов;
- контрольные соревнования;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

## **2 Содержание программного материала**

Содержание программы разработано на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – спортивно-оздоровительный этап (Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.) и примерной программы по мини-футболу (футзалу) для детско-юношеских школ олимпийского резерва (Авторы-составители С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин и др. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. Издательство: ОАО "Издательство "Советский спорт", год издания: 2010).

### **2.1 Основы знаний о физической культуре футболе и мини- футболе .**

#### *Естественные основы физической культуры*

Влияние возрастных особенностей и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### *Социально-психологические основы физической культуры*

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей контроля за функциональным состоянием организма.

#### *Культурно-исторические основы физической культуры и футбола*

Основы истории возникновения и развития игры «Футбол» в олимпийском движении, физической культуре и отечественном спорте.

#### *Организационные основы занятий мини-футболом и футболом.*

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### *Технические основы мини-футбола*

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

Техника начальных приемов владения мячом: поднимание, остановка, ловля, переносы, ведение, перемещение с мячом. Техника приемов защиты: перехват, накрывание, выбивание, отбор мяча при ведении, блокировка удара, борьба за отскок мяча.

#### Тактические основы мини-футбола и футбола

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки команды. Классификация и терминология тактических действий и построений.

Индивидуальная тактика наступления и обороны. Групповая тактика наступления и обороны. Командная тактика наступления и обороны. Анализ тактических действий сильнейших футболистов и команд. Установка перед играми. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### Основы морально-волевой подготовки футболиста

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятия о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

### ***Основы общетеоретической подготовки футболиста***

Тема 1. Развитие футбола в России и за рубежом:

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Охрана труда на занятиях футболом

Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях футболом.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований:

Изучение правил соревнований.

Тема 4. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного ватерполиста, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе по основной программе. Влияние физических упражнений и занятий водным поло на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий водным поло. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков.

## 2.2 Содержание первого года обучения

### Учебно -тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	Теоретические основы игры	50	10	40
3	Общая физическая подготовка	40	10	30
4	Специальная физическая подготовка	12	2	10
5	Техническая подготовка	20	4	16
6	Тактическая подготовка	8	2	6
7	Контрольные игры	13	4	9
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	-	1
	ИТОГО:	144	32	112

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Охрана труда на занятиях футболом. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Теоретические основы игры.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиеническое значение водных процедур.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика.

Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой. История зарождения и развития футбола.

#### 3. Общефизическая подготовка

Теория. Различные группы мышц и методы воздействия для их тренировки.

Практика. Общеразвивающие упражнения (в движении, у шведской стенки, с мячами, скакалками, в парах)

- Бег по кругу в чередовании с ходьбой

- Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши

- Удары мяча в стенку и ловля его после отскока.

*Подвижные игры* (на внимание, координацию, развитие скоростно-силовых качеств)

- «Пустое место»

- «Салки»

#### 4. Специальная физическая подготовка



Теория. Теория развития скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.

Практика.

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты из различных и.п.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в расставленных положениях;
- обводка препятствий;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону.

Упражнения для скоростно-силовых качеств:

- спрыгивания с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование)
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями
- подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и др.

### **5. Техническая подготовка**

Теория. Правила игры в футбол и мини-футбол, отличия и особенности. Техника передвижения футболиста по полю.

Практика:

Удары по неподвижному мячу

- серединой подъема,
- внутренней частью подъема,
- внутренней стороной стопы,
- носком, пяткой,
- лобной частью головы без прыжка:
- головой в прыжке

Остановки мяча

- подход к мячу;
- постановка опорной ноги;
- движение останавливающей ноги.
- остановка катящегося и прыгающего мяча подошвой:
- остановка катящегося и прыгающего мяча внутренней стороной стопы:
- остановка мяча внешней стороной стопы

Ведение мяча

Обманные движения (финты)

Отбор мяча

Техника игры вратаря

- основная стойка,
- ловля мяча,
- ловля высоколетящего мяча в прыжке,
- ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря,

- ловля мяча, летящего на уровне груди,
- прием катящегося мяча,
- ловля низколетящего мяча с падением,
- отбивание мяча,
- выбивание мяча с рук,
- бросок мяча.

#### **6. Тактическая подготовка**

Теория. Расстановка футболистов на поле. Тактические варианты ведения игры.

Тактические схемы. Понятия об атаке, защите, контратаке.

Практика. Отработка индивидуальных действий без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые тактические действия.

#### **7. Контрольные игры**

Практика. Двусторонние матчи с вариантами составов.

#### **8. Итоговое занятие**

Теория. Проверка теоретических знаний.

Практика. Конкурс на точность ударов по воротам.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **Знать:**

- Основы истории развития водного поло в России;
- Особенности развития водного поло.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физкультурой.

Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. Добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физкультурой.

**Способы определения результативности** заключаются в следующем:

- наблюдения педагога дополнительного образования за динамикой успехов обучающихся;
- сдача контрольно-измерительных нормативов по всем разделам учебной программы;
- конкурсы, эстафеты, соревнования, тестирования, опросы, контрольные игры;
- общественное мнение, формируемое по отношению к каждому воспитаннику и к команде в целом.

### *Ожидаемые результаты*

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжок в длину с места (см)	136
2.	Поднимание туловища (за 30 сек., кол-во раз)	12
3.	Бег 300 м (сек.)	76
4.	Челночный бег (3x10 м, сек.)	11,7
5.	Прыжок вверх толчком двух ног (см)	28
Специальная физическая подготовка		
6.	Бег 30 м с мячом (касание мяча на каждый шаг), сек	7
7.	Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) , м	28
Техническая подготовка		
8.	Жонглирование мячом, раз	6
9.	Прием мяча внутренней стороной стопы (правой/левой ноги)	+
10.	Прием мяча подошвой (правой/левой ноги)	+
11.	Подрезка справа и слева (кол-во ударов)	10
12.	Подача и прием, мяча ногой (кол-во ударов)	6

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

#### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3

Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

#### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
<b>Для вратарей</b>											

Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

### Учебно -тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	40	1	49
3.	Специальная физическая подготовка	40	1	49
4.	Технико-Тактическая подготовка	30	15	7
5.	Игровая подготовка	33	14	7
	ИТОГО:	144	32	112

#### 1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности ,Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

История возникновения игры в футбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий футболом, о правильном хранении и уходе за ним.

Строение организма. Основные функции. Влияние занятий футболом на организм детей.

Правила игры в футболе. Функции игроков, правила, расстановка.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

- Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

- Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.
- Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.
- Спортивные и подвижные игры. Ловля, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

### 3. **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игрой быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

- Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег.

- Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.

- Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо в лево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя

- Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальни рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка». Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

### 4. **Технико-тактическая подготовка**

#### Техника игры

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами

- остановки мяча различными способами
- ведение мяча и обманные движения (финты)
- отбор мяча
- выбрасывание мяча
- техника игры вратаря.

#### Тактика игры

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами – атлетическим развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов

- одним из главных тактических действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;

- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;

- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;

- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;

- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами

- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников;

- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря;

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов;

#### **5,Игровая подготовка**

Совместно проводимые игры параллель на параллель или игры проводящийся в игровой сетке.

учебно -тематический план 3 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	30	15	30
4.	Техническая подготовка	30	5	30
5.	Тактическая подготовка	12	2	10

6.	<b>Оборонительная тактика</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
7.	<b>Игровая практика</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>

### **Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Знакомство с коллективом и структурой тренировочного процесса.

#### **Общая физическая подготовка**

(развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

а) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

в) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м. – 1000 м.) без учета времени. Бег с переменной скоростью.

Игры с уменьшенным по численности составом.

г) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 град. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование).

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

д) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, мини-футбольного мяча на дальность и меткость.



Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине.

е) Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (мини-футбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

ж) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

### 3.3 Специальная физическая подготовка.

а) Упражнения на воспитание скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5м, 4х5м, 2х10м и т.п. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и мини-футбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м. после прыжковых упражнений. Бег на месте максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м. в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча.

в) Упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Набивание мини-футбольного и баскетбольного мяча. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед – «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

### **Техническая подготовка.**

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) 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.

г) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

е) Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

ж) 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).

з) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

и) Ввод мяча из-за боковой линии.

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, 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 и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.

Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка.**

Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника.

Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча.

б) 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 обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинации «стенка», «каблучок», «скрещивание», забегания за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в нападении и его реализация. Элементарные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).

### **Оборонительная тактика.**

а) Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приеме мяча, т.е. осуществлять "прикрытие соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Игра на опережение.

б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», забеганию,

смене мест. Взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря.

в) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной

траекторией. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.

### **Игровая практика**

Отработка индивидуальных действий с мячом. В игровой и индивидуальной форме с мячом. Групповые и одиночные тактические действия. Сдача контрольных нормативов.

### Спортивное оборудование

1.	Ворота футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи футбольные	25 штук
3.	<b>Гимнастическая стенка</b>	<b>6-8 пролетов</b>
4.	<b>Гимнастические скамейки</b>	<b>3-4 штуки</b>
5.	<b>Гимнастические маты</b>	<b>4 штуки</b>
6.	<b>Скакалки</b>	<b>30 штук</b>
7.	<b>Мячи набивные (масса 1 кг)</b>	<b>25 штук</b>
8.	<b>Стойки для обводки</b>	<b>25 штук</b>
9.	<b>Гантели различной тяжести</b>	<b>20 штук</b>
10.	<b>Резиновые амортизаторы</b>	<b>25 штук</b>
11.	<b>Насос ручной со штуцером</b>	<b>2 штуки</b>

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

### Концептуальные основы и методики программы

Правовую основу программы составляют:

- Конституция РФ. Принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г. (с последующими изменениями);
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992г. №3266-1 (с последующими изменениями);

А также:

- Научные труды отечественных и зарубежных учёных и представителей гуманистического направления в психологии и педагогике (И.П. Иванов, К.Д. Ушинский, Л.Л. Редько, Р. М. Чумичева, Н.К. Рерих, А. Маслоу);
- Публикации о возможностях и условиях использования личностно-ориентированного, индивидуального подходов в педагогической практике (Е.В. Бондаревская, Р. М. Чумичева, Л.В. Грабовская);
- Материалы по хореографии (Т.К. Васильева, Л.В. Браиловская) и др.

### Методы и формы работы:

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы.

Одним из главных методов программы Футбол, является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое развитие личности, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала. Программа отличается компактностью и сжатостью учебного материала, внедрением в неё более совершенных методов и приёмов. Метод интеграции позволил соединить элементы различных предметов (литература, практика, история, футбол), что способствовало рождению качественно новых знаний, взаимообогащающая предметы, способствуя эффективной реализации триединой дидактической цели.

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

## Источники информации и средства обучения

Литература для учителя	Литература для ученика
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Физическая культура. 8-9 классы,</b> под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011</li> <li>2. <b>Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2011.</b></li> <li>3. <b>Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2009.</b></li> <li>4. <b>Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2008.</b></li> <li>5. <b>Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2008.</b></li> <li>6. <b>Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2009.</b></li> <li>7. <b>Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2008.</b></li> <li>8. <b>Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2007.</b> -Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2008.</li> <li>9. <b>Журнал «Физическая культура в школе». стр. 28</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Физическая культура. 10-11 классы,</b> под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011г.</li> </ol>