

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор составитель:
Абрамов Геннадий Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2019

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Направленность образовательной программы «Мини-футбол»- физкультурно-спортивная.

Цель программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством игры мини-футбол.

Задачи образовательной программы в младшей группе:

Личностные:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Метапредметные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;

Предметные(образовательные):

- овладение техникой и тактикой игры в мини-футбол;
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах;
- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Задачи образовательной программы в подростковой группе:

Личностные:

- развитие преимущественно скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Метапредметные:

- воспитание умения заниматься самостоятельно;
- развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений.

Предметные(образовательные):

- овладение техникой и тактикой игры в мини-футбол
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья.
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего), навыков судейства.
- формирование начальных сведений о самоконтроле.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст детей:

Занимающиеся в секции делятся на две возрастные группы: младшую группу (7-11 лет), подростковую(12-15 лет).

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети: вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющих медицинского противопоказания.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа рассчитана на возрастную категорию обучающихся 7-15 лет со сроком реализации 3 года:

- 1 год обучения – 15-20 человек, 4 часа в неделю (всего 144 часа в год);
- 2 год обучения – 15 -20 человек, 4 часа в неделю (всего 144 часа в год);
- 3 год обучения – 15 -20 человек, 6 часов в неделю (всего 216 часов в год);

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале. Минимальное количество обучающихся в учебных группах – 15 человек, максимальное – 20 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Ожидаемые результаты:

- к окончанию обучения по образовательной программе учащиеся:
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- осваивают технику и тактику игры.
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня.
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
- совершенствуют навык судейской и инструкторской работы.

Способы определения результативности:

- в ходе учебно-тренировочной работы тренеры спортивной школы систематически ведут учет успеваемости учащихся путем:
- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1, 2, 3 годов обучения.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня и масштаба.

Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между учебных групп.
- участие в товарищеских играх.
- участие в матчевых встречах.
- открытые занятия.
- спартакиады.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства Sports Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г.»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Устав МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1 сентября - 15 сентября

	Продолжительность учебного года	36 недель
	Продолжительность занятия	90 мин.
	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие
	Каникулы осенние	1-7 ноября
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы весенние	24-31 марта
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней 4 часа в неделю – 2 раза в неделю 6 часов в неделю – 3 раза в неделю	
Режим работы в период летних каникул	<p>Расписание занятий меняется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год 	

Модуль 1
Учебный план занятий – 1-го года обучения

	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	-	1
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	-	1
3	Правила игры в футбол	2		2
4	Место занятий, оборудование	1	-	1
5	Общая и специальная физическая подготовка	1	56	57
6	Техника игры в футбол	1	48	49
7	Тактика игры в футбол	1	24	25
8	Участие в соревнованиях по футболу		8	8
9	Итого:	8	136	144

Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.
- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.

Практика:

- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория:

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- общий режим дня школьника.
- вред курения.
- значение правильного питания для юного спортсмена.
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- правила купания.

Практика:

- просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- составления личного распорядка дня и режима питания.

- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

3. Правила игры в футбол.

Теория:

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.
- **Участники.**
- Участниками игры являются две команды. В составе каждой – вратарь, 4 полевых игрока и не более 7 запасных.
- В состав каждой команды включается по 5 полевых игроков и вратарь при том же количестве запасных.
- **Замены.**
- В ходе игры число замен не ограничивается. Любой игрок, которого заменили, может вновь вернуться на поле вместо одного из игроков своей команды.
- **Экипировка игроков.**
- Экипировка игроков состоит из футболки, трусов, гетр, щитков и спортивной обуви. Вратарь имеет право играть в длинных брюках.
- **Игровое поле** (площадка) должно иметь прямоугольную форму. Его покрытие должно быть ровным и гладким. Как правило, для игры используется искусственное покрытие. На бетонном или асфальтовом покрытии играть не разрешается. Длина игрового поля – 28-40м, ширина – 16-20м. Оно размечается линиями шириной – 8 см. Эти линии входят в размер площадей, которые они ограничивают. Две длинные линии называются боковыми, а две короткие – линиями ворот. Средняя линия делит поле на две равные половины. В центре площадки обозначается центральный круг диаметром 3м. На обеих половинах игрового поля обозначаются штрафные площади. На расстоянии 6м от средней точки между двумя стойками ворот обозначается отметка для пробития 6-метрового удара (пенальти). В играх школьных команд дабл-пенальти не назначается. В каждом углу поля проводится четверть окружности радиусом 25 см – угловые сектора. **Замена игроков** осуществляется только через зоны замены, которые обозначены на той стороне игрового поля, где расположены скамейки запасных игроков.
- **Ворота** устанавливаются на середине каждой линии ворот. Расстояние между стойками ворот – 3 м, а от нижней точки перекладины до поверхности поля – 2 м. Обе стойки и перекладина ворот имеют одинаковую ширину и глубину – 8 см. Сетки крепятся к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки.
- Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно закреплены.
- **Мяч.** Длина окружности не менее 60 см и не более 62 см. Его вес – 400-440 гр. Особенность футбольного мяча – небольшой отскок от поверхности

площадки, что позволяет ему длительное время не покидать пределы поля. Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Если же мяч катится по линии или хотя бы его проекция какой-либо частью находится на линии, он считается в игре. Аналогично определяется и взятие ворот.

– Выбор сторон поля осуществляется с помощью жребия. Команда, выигравшая жребий, выбирает ворота. Соперник получает право на начальный удар. При его выполнении мяч становится на центр, а игроки располагаются на своих половинах поля. При этом игроки команды, не начинающей игру, должны стоять не ближе 3 м от мяча. Игрок, выполняющий начальный удар, должен послать мяч ударом ногой вперед после сигнала судьи. Этот игрок не может коснуться мяча повторно, пока его не коснется любой другой игрок. Гол, забитый непосредственно с начального удара, засчитывается. После забитого гола начальный удар выполняется командой, пропустившей мяч в свои ворота.

– **Продолжительность игры.**

– Продолжительность игры – два равных периода – по 15 минут астрономического («грязного») времени каждый. Для пробития 6-метрового удара продолжительность игры должна быть увеличена. Перерыв между периодами не должен превышать 10 минут. Победительницей в игре считается команда, забившая сопернику большее число мячей. Если у обеих команд равное количество забитых мячей или же таковые отсутствуют, игра считается закончившейся вничью.

– **Судейская бригада.**

– Состав судейской бригады включает судью и второго судью. Судьи имеют равные полномочия. Однако в случае разногласия между ними в оценке какого-либо эпизода решение судьи является приоритетным. Судья располагается на противоположной от скамейки запасных игроков стороне поля. Второй судья занимает позицию на площадке перед скамейками запасных.

– Внутришкольные соревнования могут обслуживаться одним судьей.

– **Штрафной удар.**

– Штрафной удар назначается за умышленную игру рукой, игру в подкате при отборе мяча у соперника, за задержку соперника или за толчок в плечо или спину. Такой удар выполняется пострадавшей командой с места, где произошло нарушение. Если такие нарушения совершаются игроком в своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, судья назначает в ворота провинившейся команды 6-метровый удар (пенальти). Для пробития пенальти мяч устанавливается на 6-метровой отметке, а игроки располагаются за воображаемой линией, параллельной линии ворот и проходящей в 6 м от нее, но не ближе 5 м от мяча. Вратарь защищаемой команды занимает позицию на линии ворот, лицом к бьющему игроку. Гол, забитый непосредственно с 6-метрового удара, засчитывается.

– **Свободный удар.**

– Свободный удар назначается в сторону той команды, игрок которой сыграл против соперника опасно; не владея мячом, препятствовал продвижению соперника без мяча; мешал вратарю вбросить мяч в поле. Свободный удар арбитры должны назначить также, если вратарь допустит такие нарушения, как: введя мяч в игру, вновь получит пас от партнера (при этом мяч за это время не пересек среднюю линию поля или же его не коснулся соперник); взял мяч в руки в штрафной площади после паса ногой от партнера; контролирует мяч в любом месте на своей половине поля более четырех секунд. Такой удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Однако, если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар выполняется с ближайшей к месту нарушения точки на линии штрафной площади.

– При выполнении штрафных и свободных ударов мяч должен неподвижно лежать на поверхности поля, а игрок, выполняющий удар, не может касаться его повторно до того момента, когда мячом сыграет любой другой игрок. При этом все игроки противоположной команды должны располагаться не ближе 5 м от мяча до тех пор, пока тот не войдет в игру. Мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного удара, засчитывается. Со свободного удара гол засчитывается только в случае, если после удара мяча коснется любой другой игрок. Если при выполнении штрафного удара кто-либо из игроков приблизится к мячу ближе 5 м, удар повторяется.

– **10-метровый удар (дабл-пенальти).**

– В соревнованиях команд 10-метровый удар (дабл-пенальти) не назначается, количество набранных фолов не фиксируется.

– **Удар с боковой линии.**

– Удар с боковой линии выполняется после того, как мяч полностью ее пересечет. Выполняет удар один из соперников игрока, который последним коснулся мяча. Мяч становится на боковую линию, а игроки провинившейся команды располагаются в 5 м от него. Удар должен быть выполнен в течение 4 сек с момента, когда бьющий игрок взял мяч под контроль. Мяч, забитый непосредственно с такого удара, не засчитывается. Однако если после удара мяч коснется какого-либо другого игрока, судья засчитывает гол.

– **Угловой удар.**

– Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересечет линию ворот и последним его коснется игрок, защищающейся команды. Для выполнения этого удара мяч ставится полностью внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча за пределы поля. Гол засчитывается, если мяч забит в ворота непосредственно с углового. При пробитии этого удара соперники располагаются не ближе 5 м от мяча.

– **Вбрасывание мяча от ворот.**

– Вбрасывание мяча от ворот выполняется, когда мяч полностью пересечет линию ворот над перекладиной или между одной из стоек и боковой линией. Вратарь, взяв мяч под контроль, должен выполнить вбрасывание в

течение 4 сек. Если вратарь забивает мяч в противоположные ворота непосредственно с такого броска, гол не засчитывается.

– **Спорный мяч.**

– Спорный мяч – это способ возобновления игры после ее временной остановки. Судья производит вбрасывание мяча в том месте, где он находится в момент остановки игры. Если такая остановка произошла в штрафной площади, то вбрасывание осуществляется с ближайшей точки на линии штрафной площади. Игра возобновляется, когда мяч коснется поверхности игрового поля.

– **Дисциплинарные санкции.**

– Дисциплинарные санкции применяются к игрокам, совершившим определенные правила игры нарушения. Игроку выносится предупреждение и предъявляется желтая карточка за следующие нарушения: некорректное поведение, несогласие с действиями арбитра, несоблюдение 5-метрового расстояния при выполнении соперником стандартных положений, нарушение правила замены, уход с поля без разрешения судьи. За каждое из этих нарушений противоположная команда выполняет свободный удар с того места, где это нарушение произошло. Если же игрок нарушил данные правила в штрафной площади команды соперника, то свободный удар выполняется с ближайшей точки на линии штрафной площади.

– Если же игрок оказался виновным в серьезных нарушениях правил, он удаляется с поля и ему предъявляется красная карточка. К таким нарушениям относятся неспортивное поведение на поле, повторное предупреждение в течение игры, умышленная игра в своей штрафной площади, грубое нападение на соперника. Удаленный игрок не имеет права снова вступать в игру и находиться на скамейке запасных. При этом провинившаяся команда в течении последующих двух минут должна играть в меньшинстве. При этом, если пять соперников играют против четырех игроков в другой команде, и первые забивают гол, то команду с четырьмя игроками может дополнить пятый игрок. Если же команда играет в меньшинстве и забивает гол, то игра продолжается без изменения числа игроков.

– Если в команде после удаления игроков осталось менее трех участников, включая вратаря, судья прекращает игру и засчитывает этой команде поражение.

– Правила игры также требует от арбитров наказания игроков не только за совершенное, но и за попытку совершить его. Например, один из игроков попытался ударить в ходе игры ногой или рукой соперника. Однако последний увернулся – такой удар не достиг цели. Как должен оценить действия этого игрока судья? Необходимо его действия расценивать как совершившийся факт. В связи с этим судья должен наказывать виновного со всей строгостью. Если же в ответ на совершенное против него нарушение игрок лишь замахнет на соперника рукой или ногой, судья должен расценить такое действие по-другому. Если игра остановлена, судья может предупредить или даже удалить этого игрока с поля. Если же игра не остановлена, чтобы не дать преимущества провинившейся

команде, судья все равно не должен оставить данный проступок без внимания. При первом же выходе мяча из игры накладывает на такого игрока взыскание.

Практика:

- тестирование правил соревнований по футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

4. Места занятий, оборудование.

Теория:

- площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
- специальное оборудование.

Практика:

- осмотр площадки до начала занятия.
- просмотр на пригодность инвентаря.

5. Общая и специальная подготовка.

Теория:

- понятие – выносливость;
- как развить гибкость;
- понятие – сила;
- как способствовать развитию ловкости;
- понятие – быстрота;
- понятие о специальной физической подготовке;
- цель специальной физической подготовки;
- основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика:

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны;
- выпады вперёд, в сторону, назад;
- прыжки в полу приседе;
- упражнения с набивным мячом(1-2 кг.);
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа);
- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз);
- лёгкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий;
- плавание;
- спортивные игры, ручной мяч;
- специальные упражнения для развития быстроты;
- специальные упражнения для развития ловкости.

6. Техника игры в футбол.

Теория:

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол;
- прямой и резаный удар по мячу;
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях;
- техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо;
- удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- удары по мячу ногой, удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу;
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий;
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно;
- обманные движения (финты), обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади;
- отбор мяча, перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага;
- техника игры вратаря, основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

7. Тактика игры в футбол.

Теория:

- понятие о тактике и тактической комбинации;
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, нападающих полузащитников;
- понятие о тактике нападения;
- понятие о тактике защиты.

Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу;
- тактика нападения, индивидуальные действия без мяча, правильное расположение на футбольном поле, тактика нападения, индивидуальные

- действия с мячом, применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
- тактика нападения, групповые действия, взаимодействие двух и более игроков, уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар;
 - тактика защиты, индивидуальные действия, правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча;
 - тактика защиты, групповые действия, противодействие комбинации «стенка»;
 - тактика защиты вратаря, умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли);
 - учебные игры.

8. Соревнования по футболу.

Теория:

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

Практика:

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

Ожидаемые результаты 1-й год обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5

Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Методическое обеспечение образовательной программы

1-ый год обучения.						
№ п/п	Тема программы.	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы.	Учебно-методические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля.
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	Беседа, опрос с элементами практической работы.	словесный, наглядный, практический.	Программа для детских спортивных школ, 1977 год.	просмотр видеозаписей матчей.	Текущая беседа.
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания.	словесный, практический, наглядный.	Теоретическая подготовка спортсменов, 1981 год.	просмотр видеозаписи на тему: «Последствия после курения».	Текущая беседа.
3.	Правила игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Лукашин Ю.С. Футбол, 1982	Просмотр матча и тестирование по правилам игры в футбол.	Промежуточный контроль.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Филин В.П. скоростно-силовая подготовка юных спортсменов.	Выполнение указанных упражнений.	Промежуточный контроль.
5.	Техника игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Техника.	Просмотр матча.	Промежуточный контроль.
6.	Тактика игры в футбол.	Практическая работа с	словесный, наглядный,	Чанади А. Футбол.	Просмотр матча.	Промежуточный

		элементами беседы.	практически й.	Тактика.		контроль
7.	Участие в соревнованиях.		словесный практически й.	Лаптев А.П.Юный футболист,1983		Итоговый контроль.

Модуль 2
Учебный план занятий 2-го года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	14	14	
1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.		2	
1.2	История игры в футбол и что для нее нужно.		2	
1.3	История мировых футбольных турниров.		2	
1.4	История российских футбольных турниров.		2	
1.5	Правила игры в футбол.		2	
1.6	Гигиена, режим, питание.		2	
1.7	Правила соревнований.		2	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	90		90
3.	Техника игры в футбол	92		92
4.	Соревнования по футболу	20		20
	Итого:	216	14	202

Содержание программы второго года обучения

1. Теоритическая подготовка.

1.1 Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

1.2.История игры в мини-футбола в России.

Теория:

- понятие - федерация футбола.
- лучшие Российские команды, тренеры и футболисты.

Практика:

- просмотр матча по футболу.

- беседа на тему: «Великие тренеры России».

1.3 История мировых футбольных турниров.

Теория: Международные соревнования с участием Российских команд.

1.4 История российских футбольных турниров.

Теория:

- понятие - федерация футбола.
- лучшие Российские команды, тренеры и футболисты.

Практика:

- просмотр матча по футболу.
- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

1.5.Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория:

- изучение правил игры и пояснения к ним.
- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

Практика:

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.
- просмотр повторов матчей.

1.6.Гигиена, режим, врачебный контроль.

Теория:

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- общий режим дня школьника.
- вред курения.
- значение правильного питания для юного спортсмена.
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- правила купания.

Практика:

- просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

2.Общая и специальная физическая подготовка.

- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движением ног и туловища. Разгибание рук в опоре лёжа.

- упражнения с набивным мячом (2-3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.
 - акробатические упражнения. Кувырок вперёд в прыжке. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.
 - бег 60 метров на скорость, повторный бег 5 по 60м. до 3 по 100, умеренный бег 25 минут.
 - подвижные игры.
 - спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч.
 - плавание способом кроль на груди и брасс до 100 метров.
- Стартовый прыжок.**
- специальные упражнения для развития быстроты (ускорение на 15, 30, 60 метров).
 - специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой.

3. Техника и тактика игры в мини-футбол.

Теория:

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
- показатель индивидуальной техники владения мячом.
- анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика:

- удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
- удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.
- остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.
- ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.

– отбор мяча, обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

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

– техника игры вратаря, ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске, ловля опускающегося мяча, отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря, перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке, броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Теория:

- понятие о тактической системе и стиле игры.
- знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3.
- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.
- тактика игры в нападение.
- тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».

Практика:

– упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади

– тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.

– тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

– выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

– выполнить комбинации «пропуск мяча».

– тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

– тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.

– уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.

– тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.

– тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.

- тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей.

4. Соревнования по футболу.

Теория:

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

Практика:

- выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.
- выступления на первенство района и города.

Ожидаемые результаты

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка.		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка.		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

Методическое обеспечение образовательной программы

2-ой год обучения

№ п/п	Тема программы.	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы.	Учебно-методические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля
1.	Развитие футбола в России.	Беседа.	словесный, наглядный, практически.	«Программа для детских спортивных школ» (1977)	Просмотр матчей.	Текущая беседа
2.	Врачебный контроль.	Беседа, создание личного дневника контроля.	словесный, практически, наглядный.	Ткачук М.Г. «сердечно - сосудистая система».	Подсчитать ЧСС до и после нагрузки. Опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе».	Текущий контроль
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	Практическая работа с элементами и беседы.	словесный, практически, наглядный.	Васильева Г.И. «Значение общей подготовки для спортсменов»	Просмотр и обсуждения матча	Наблюдение педагога.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами и беседы.	словесный, практически, наглядный, игровой.	Лаптев А.П. Юный футболист, 1983	Показ техники, иллюстрации техники наглядными пособиями	Промежуточный контроль.
5.	4 Техника игры в футбол	Практическая работа с элементами и беседы.	словесный, наглядный, практически.	Чанади А. Футбол. Техника	Показ техники. Спортивные игры.	Промежуточный контроль.
6.	5 Тактика игры в футбол	Практическая работа с элементами и беседы.	словесный, наглядный, практически.	Чанади А. Футбол. Стратегия	Просмотр и анализ тактики матчей	Промежуточный контроль
7	Соревнования по футболу	Групповая Практическая работа.	словесный, практически			Итоговый контроль

Модуль 3
Учебный план занятий 3-го года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)

1	Развитие футбола в России	2	-	2
2	Врачебный контроль	1	-	1
3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	4	-	4
4	Общая и специальная подготовка	-	72	72
5	Техника игры в футбол	1	68	69
6	Тактика игры в футбол	6	40	46
7	Соревнования по футболу		22	22
8	Итого:	14	202	216

Содержание программы третьего года обучения

1. Развитие футбола в России.

Теория:

- понятие - федерация футбола.
- лучшие Российские команды, тренеры и футболисты.
- международные соревнования с участием Российских команд.

Практика:

- просмотр матча по футболу.
- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

2. Врачебный контроль.

Теория:

- понятие - самоконтроль.
- объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Практика:

- дневник самоконтроля.
- определить ЧСС в покое и после нагрузки.
- устный опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе».

3. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория:

- изучение правил игры и пояснения к ним.
- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях

- обязанности судей.

Практика:

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.
- просмотр повторов матчей.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

- Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движением ног и туловища. Разгибание рук в опоре лёжа.
- Упражнения с набивным мячом (2-3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в прыжке. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.
- Бег 60 метров на скорость, повторный бег 5 по 60м. до 3 по 100, умеренный бег 25 минут.
- подвижные игры.
- Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч.
- Специальные упражнения для развития быстроты (ускорение на 15, 30, 60 метров).
- Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой.

5. Техника игры в футбол.

Теория:

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.
- показатель индивидуальной техники владения мячом.
- анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика:

- Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
- Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.
- Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

- Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.
- Ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.
- Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.
- Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

6. Тактика игры в футбол.

Теория:

- понятие о тактической системе и стиле игры.
- знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3.
- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.
- тактика игры в нападение.
- тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».

Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади
- тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.
- тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.
- выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».
- выполнить комбинации «пропуск мяча».
- тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.
- тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.
- уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.

- тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.
- тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.
- тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей.

7. Соревнования по футболу.

Теория:

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

Практика:

- выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.
- участие в соревнованиях городского уровня.

Ожидаемые результаты.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка.		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка.		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

Методическое обеспечение образовательной программы

3-ой год обучения.						
№ п/ п	Тема программы.	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы	Учебно- методические пособия	Средства обучения	Вид и форма контроля
1.	Развитие футбола в России.	Беседа.	словесный, наглядный, практический.	«Программа для детских спортивных школ» (1977)	Просмотр матчей.	Текущая беседа
2.	Врачебный контроль.	Беседа, создание личного дневника контроля.	словесный, практический, наглядный.	Ткачук М.Г. «сердечно - сосудистая система».	Подсчитать ЧСС до и после нагрузки. Опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе».	Текущий контроль
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный.	Васильева Г.И. «Значение общей подготовки для спортсменов»	Просмотр и обсуждения матча	Наблюдение педагога.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Лаптев А.П. Юный футболист, 1983	Показ техники, иллюстрации техники наглядными пособиями	Промежуточный контроль.
5.	Техника игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Техника	Показ техники. Спортивные игры.	Промежуточный контроль.
6.	Тактика игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Чанади А. Футбол. Стратегия	Просмотр и анализ тактики матчей	Промежуточный контроль
7	Соревнования по футболу	Групповая Практическая работа.	словесный, практический			Итоговый контроль

Материально-техническое обеспечение:

Средства обучения	Кол-во единиц на	Степень использования в
--------------------------	-------------------------	--------------------------------

	группу	%
маты гимнастические	10 шт.	70%
переносные ворота	2 шт.	100%
гири, гантели	10 шт.	50%
переносные мишени	2 шт.	60%
скакалки	10 шт.	100%
секундомер	1 шт.	100%
стойки для подвески мячей	2 шт.	100%
стойки для обводки мячей	10 шт.	100%
волейбольный мяч	4 шт.	80%
футбольный мяч	15 шт.	80%
баскетбольный мяч	4 шт.	80%
набивные мячи	15 шт.	100%
гимнастические скамейки	4 шт.	100%

Список литературы для педагога:

1. *Дворовый спорт/С.Е. Климов.–2-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–166 с.*
2. *«Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.*
3. *Кук Малькольм. Самый популярный в мире учебник футбола/Малькольм Кук, Джими Шоулдер.–М.: Астрель, 2012.–96 с.*
4. *О.Б. Лапшин. –Теория и методика подготовки юных футболистов.–М.: Человек, 2014.–176 с.*
5. *Кочетков А.П. Управление футбольной командой/А.П. Кочетков.–М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.–192 с.*
6. *«Мини-футбол». Методическое пособие.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–496 с.*
7. *Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.–160 с.*
8. *Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др., Олимпийский комитет России.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.*
9. *В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.*

Список литературы для обучающихся:

1. *Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд, 1998.–156 с.*