

Пояснительная записка

Настоящая программа является программой дополнительного образования детей и предназначена для подростков в возрасте от 13 до 17 лет.

Физическая культура и спорт призваны удовлетворять потребности ребенка в оздоровительной двигательной активности.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- проблемы развития детского спорта обсуждаются на всех правительственных уровнях. Физическая культура рассматривается как важный социально-педагогический фактор и средство по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
- современных условиях особую актуальность приобрели цели, стоящие перед учреждениями дополнительного образования - приобщить ребенка к здоровому образу жизни, направить его энергию на полезные занятия, воспитать социально-одобряемые качества личности путем организации его свободного времени. Командные спортивные игры, такие как футбол, как нельзя лучше подходят для этих целей. Они выполняют целый ряд функций.
- разнообразные движения на свежем воздухе оказывают оздоровительное действие. Спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, стимулируют деятельность всех органов и систем человеческого организма и служат полезным средством активного отдыха для детей и подростков после напряженных учебных занятий в школе.
- к важным особенностям спортивных игр относятся сложные коллективные тактические действия, и успех в соревновании во многом зависит от слаженных действий всех участников. От игроков требуется максимум инициативы, творчества, смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная и правильная взаимопомощь.
- волевые качества развиваются в процессе преодоления определенных трудностей в различных игровых ситуациях: наступающего утомления, неожиданной новизны в действиях противника, боязни выполнить заключительное действие - удар по воротам, а также в умении соблюдать режим дня и питания, заставлять себя работать над своими слабыми сторонами в физической и тактической подготовке.

Цель программы - организация свободного времени воспитанников с целью удовлетворения их стремления к занятиям спортом, формирования базовых социальных компетентностей и компетентностей в сфере здорового образа жизни.

Содержание учебно-воспитательного процесса имеет следующие приоритетные направления, которые обуславливают **педагогическую целесообразность** программы:

1. Спортивно-оздоровительное:

- сочетание активных движений на воздухе с развитием физических навыков;
- укрепление потребности занятия спортом;
- приобщение к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек;
- развитие активности, самостоятельности и самодисциплины.

2. Образовательное:

- приобретение теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- овладение техникой владения мячом и тактикой игры; - выявление индивидуальных физических возможностей;
- профессиональную ориентацию.

3. Культурно-воспитательное:

включает игровые программы, проведение внутри клубных мероприятий, соревнований. При этом возникают эмоционально-ценностные ориентиры, воспитываются морально-нравственные правила, формируется культура поведения, рождаются традиции.

4. Социально-психологическое:

Исходит от индивидуальной работы, руководствуется анализом имеющихся проблем, оказанием помощи в их разрешении.

Задачи программы:

1. Развитие компетенций здоровьесбережения в сфере физического развития воспитанников.
2. Формирование компетенций самосовершенствования в сфере техники владения мячом и тактическим приемам игры.
3. Формирование компетенций саморазвития в сфере определения игровых наклонностей юных футболистов (выполнение функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии) а также развитие организаторских способностей (выполнение функции тренера, судьи).
4. Развитие компетенций саморегулирования через формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству - организации своей жизни.
5. Оказание помощи в решении индивидуальных проблем взросления.

Программа разработана на основе программы и методических рекомендаций для учебной и тренировочной работы в спортивных школах «Футбол», с учетом условий проведения занятий в учреждениях дополнительного образования.

Новизна программы заключается в организации акцента на формировании у детей и подростков компетентностей, относящихся к самому себе как к личности, как к субъекту жизнедеятельности, а именно, компетенций качество двигательной активности, основы гигиены и навыков самообслуживания, адекватные возрасту представления о строении своего тела и основ безопасной жизнедеятельности.

Группы формируются по возрастному признаку и делятся на 2 возрастные группы: средний (11- 13 лет), старший (14- 16 лет). Режим занятий: младший возраст - 2 часа в неделю (72 часа в год), средний и старший – 2 часа в неделю (72 часа в год). Для каждой группы организуется учебно-тренировочный процесс, система соревнований.

Исходя из целей и задач данной программы, обучение воспитанников конкретными сроками не ограничено.

Данная программа отличается от программ общеобразовательных и спортивных школ.

Преимущества данной программы заключаются в следующем. В программе нет фиксированных сроков обучения - ребенок может ходить в секцию в течение 10 лет, а может активно и с пользой для себя провести один учебный год. Кроме того, не входя в постоянный состав

спортивной секции, ребенок может участвовать в турнире уличных команд, или стать активным болельщиком и участвовать в клубных мероприятиях.

Чтобы поддержать интерес детей, главный упор делается на тренировочные и соревновательные игры различных уровней (турниры, соревнования уличных команд, товарищеские встречи, комический футбол и т. д.).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические занятия, групповые практические занятия (тренировки), тренировочные и товарищеские игры, календарные соревнования, культурно-воспитательные клубные мероприятия, индивидуальная работа с воспитанниками.

Возрастные особенности и проведение учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлено особенностями развития организма юных футболистов. Спортивная и социально-психологическая подготовка воспитанников осуществляется в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя психологические, анатомические и физиологические особенности.

Средний возраст

Психологические особенности

Задачи подросткового возраста напрямую связаны с его потребностями:

1. Эмансипация от семьи, принятие самостоятельности и ответственности
2. Принадлежность к группе, достижение успеха и признания
1. Умение устанавливать доверительный контакт с человеком вне семьи - с ровесниками, с лицами противоположного пола, со взрослыми людьми
3. Самореализация, развитие собственного Я.

Сообразно своим инстинктам ребенок стремится определиться, сепарироваться от родителей. Его внимание теперь полностью занимают сверстники. Желание «общаться» становится тотальным: учеба и другая общественно полезная деятельность отходит на второй план, даже в школу ребенок ходит для того, чтобы общаться. В экологическом окружении своих сверстников ребенок учится добиваться успеха, признания, справляться с неудачами и пи д., здесь он узнает, каким должен быть настоящий мужчина. Младшего подростка можно сравнить с начинающим актером или шахматистом - он примеряет на себя различные роли, разучивает партии, которые могут пригодиться в игре.

Внутренне ребенок этого возраста очень нестабилен. Если раньше его самооценка определялась авторитетной оценкой взрослых, то теперь она не может служить ориентиром, а собственных критериев оценки у ребенка еще нет. В острые моменты актуализируются защитные механизмы - регрессия - которые проявляются в так называемых подростковых реакциях

Наиболее адекватный канал влияния на ребенка в этом возрасте -через группу:

ему важно только то, что ценно для группы, во вторых в группе ребенок чувствует себя в безопасности, ему легче справиться с новой информацией. Индивидуальная работа с целью личностных изменений затруднена из-за слабо развитой способности осознания и вербализации внутренних процессов.

К 12 годам двигательная область коры головного мозга становится вполне сходной по строению с таковой у взрослого. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий:

Подростковый возраст - переломный период в развитии двигательной функции ребенка. К 11-12 годам воспитанники в основном овладевают базовыми двигательными действиями. У них складываются благоприятные предпосылки для углубленной работы над развитием двигательных способностей. В этот период жизни детей развитие их координационных способностей необходимо органично сочетать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Обучение технике основывается на приобретенных ранее простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов развития двигательных способностей. Техническое и тактическое обучение тесно переплетается с развитием координационных способностей. Нужно приучать к тому, чтобы воспитанники выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. Необходимо умело переходить от метода стандартно-повторного к методам вариативному, игровому и соревновательному, что, в свою очередь, ведет к повышению уровня двигательной подготовленности.

Игровой материал должен занимать до 50 % времени.

Увеличиваются индивидуальные различия воспитанников. В связи с этим для группы или для отдельных воспитанников надо дифференцировать задачи, содержание и темп освоения учебного материала.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. Появляется возможность привить воспитанникам организационные навыки проведения занятий в качестве тренера, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов совершенствования. Большое внимание должно уделяться воспитанию волевых качеств (инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (честности, милосердия, взаимопомощи, отзывчивости).

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1

	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
	Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
	Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
	Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
	Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
	Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
	Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1
	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1

		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
		Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.	1
		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
		Товарищеская игра.	1
		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1

	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннис-бол.	1
	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
	Товарищеская игра.	1
	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
	Эстафета дриблингов, двусторонняя учебная игра.	1
	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
	Футбол без ворот, теннис-бол, гандбол. Тренировка меткости.	1
	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
	Двусторонняя учебная игра.	1
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
	Двусторонняя учебная игра.	1

Старший возраст

Психологические особенности

Старший подростковый возраст - это переходный возраст, прежде всего в социальном плане. Подросток сталкивается с проблемой выбора

профессии, возникает необходимость определиться, чем он будет заниматься в жизни, кем он хочет быть.

Характерными чертами старших подростков является склонность к самопознанию и стремлению к самореализации. Это время, когда он максимально заинтересован в проявлении своих способностей, он ищет признания, хочет увидеть, что он может. Возникают серьезные увлечения, профессиональные интересы, планы на будущее.

Особенно быстро увеличиваются размеры тела. Значительно повышается жизненная емкость легких, мышечная сила и работоспособность. Четче определяются конституционные особенности организма.

На занятиях по общефизической подготовке основное внимание уделяется разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласование двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

К сложным игровым элементам, к заданиям тактического характера следует приступать, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях применяются разнообразные методические приемы, методы вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный метод.

Значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, физических способностей с учетом склонностей, типа телосложения, физической и технико-тактической подготовленностью.

По-прежнему, большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом занятии, при прохождении материала программы, следует использовать упражнения и ситуации, содействующие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Воспитанники в этом возрасте могут брать на себя организационную нагрузку - организацию игр и тренировок младших, судейство и т. п.

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня подготовки детей в данном виде деятельности.	1
		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
		Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
		Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
		Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1

		Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
		Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
		Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
		Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
		Подвижные игры.	1
		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1
		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов	1
		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
		Бег с остановками и изменением направления. Игра 4x4.	1

		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
		Товарищеская игра	1
		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннис-бол.	1
		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1

		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
		Эстафеты на координацию и дриблинг. Двусторонняя учебная игра.	1
		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
		Футбол без ворот, теннис -бол, гандбол. Тренировка меткости.	1
		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
		Прием мяча различными частями тела.	1
		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
		Двусторонняя учебная игра.	1
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1

Учебно-тематический план

№	Тема, раздел подготовки	1 год обучения часы	2 год обучения часы	3 год обучения часы
1.	Теоретические основы спортивных знаний.	4	5	3
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25	22	21
2.1	Общие:			
	-координация движений			
	-скорость			
	-сила			
	-выносливость			

	-гибкость.			
2.2	Специальные.			
3.	Двигательные умения и навыки:	15	13	14
3.1	-техническая подготовка			
3.2	-тактическая подготовка.			
4.	Учебные и тренировочные игры.	20	21	24
5.	Соревнования.	5	5	4
6.	Организаторские умения (организаторская нагрузка).	-	2	2
7.	Самостоятельные занятия и индивидуальные занятия с тренером, педагогом или психологом.	3	4	2
Итого		72	72	72

Содержание курса

Раздел 1. Теоретические основы спортивных знаний (для всех возрастных групп).

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Самоконтроль за состоянием здоровья, оказывание первой помощи, спортивный массаж. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Правила игры, организация соревнований. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

2.1.1 Развитие координационных способностей

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
-----------------	-----------------	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> • сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам. • бег с преодолением препятствий, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, захлестыванием голени назад, челночный бег, эстафеты. • ходьба по бревну, гимнастической скамейке. • подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. • варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления. • разнообразные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, жонглирование. • подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления • упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом, жонглирование (индивидуально, в парах и у стенки), комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки. • подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
---	---	--

2.1.2. Развитие скоростных способностей

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • бег в «коридорчике» 30-40см из различных и. п. 	<ul style="list-style-type: none"> • бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. 	<ul style="list-style-type: none"> • бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма.

<ul style="list-style-type: none"> • бег с максимальной скоростью на 60 м. • бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам. • эстафеты 20-30 м. 	<ul style="list-style-type: none"> • бег с максимальной скоростью на 60-90 м. • эстафеты с мячом и без мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> • бег с максимальной скоростью. • эстафеты с мячом и без мяча.
---	--	---

Развитие силовых качеств

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения без предметов, с набивными мячами (1 кг) и гантелями (1-3 кг). • Прыжки. • Основные упражнения в висах и упорах. • Перетягивание каната. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами до 4 кг. • Прыжки и многоскоки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание, упражнения в висах и упорах. • Упражнения со штангой, гирями, гантелями. • Прыжки и многоскоки.

Развитие выносливости

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • Равномерный медленный бег до 10 минут. -Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. • Повторное пробегание отрезков 15-20 м по 2-4 раза. 	<ul style="list-style-type: none"> • Длительный бег, бег на местности. • Эстафеты. • Круговая тренировка. • Повторное пробегание отрезков 60-100м по 2-6 раз. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различные эстафеты. • Круговая тренировка, • Подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробной и аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин.

Развитие гибкости

1	2	3
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.
--	--	--

2.2. Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп)

заключается в развитии двигательных способностей необходимых для футболистов - полевых игроков и вратарей. Она включает упражнения:

- для развития стартовой и дистанционной скорости;
- для переключения от одного действия к другому;
- на развитие скоростно-силовых качеств;
- на развитие специальной выносливости;
- на развитие ловкости.

Раздел 3. Двигательные умения и навыки.

Двигательные умения и навыки, заключающиеся в технической и тактической подготовке, формируются поэтапно, приступать к следующему этапу рекомендуется только после освоения предыдущего. В идеальном случае I, II, III этапы соответствуют младшей, средней и старшей возрастной группе.

3.1. Техническая подготовка.

3.1.1. Техника передвижения.

I этап(1)	II этап (2)	III этап (3)
Бег, прыжки, повороты, остановки	Сочетания приемов бега прыжками, поворотами и резкими остановками	Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

3.1.2. Удары по мячу ногой

1	2	3
---	---	---

<p>Удары по неподвижному и катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Способы послать мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.</p>	<p>Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.</p>	<p>Удары различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.</p>
--	---	--

3.1.3. Удары по мячу головой.

1	2	3
<p>Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность.</p>	<p>Удары средней и боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p>	<p>Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.</p>

3.1.4 Остановка мяча.

1	2	3
<p>Остановка катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении. Остановка с переводом в сторону.</p>	<p>Остановка с переводом в сторону и назад. Остановка с переводом летящего мяча грудью. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка мячей с последующим ударом и рывком.</p>	<p>Остановка с поворотом до 180° опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию. Остановка мяча головой.</p>

3.1.5. Ведение мяча.

1	2	3
Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу и меняя направления движения, изменяя скорость.	Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.	Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

3.1.6. Обманные движения (финты).

1	2	3
Обманные движения «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.	Уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропусканьем мяча партнеру, «ударом головой» Обманные движения: «после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча».	Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

3.1.6. Отбор мяча.

1	2	3
---	---	---

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча в выпаде.	Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.	Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор с использованием толчка плечом.
---	---	--

3.1.7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

1	2	3
Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру.	Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.	Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

3.1.8. Техника игры вратаря.

1	2	3
---	---	---

<p>Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего и катящегося мяча. Отбивание мяча руками. Выбивание мяча с земли и с рук на точность.</p>	<p>Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание мяча ладонями и пальцами мячей, летящих и катящихся в стороне от вратаря. Отбивание мяча кулаком на выходе. Перевод мяча через перекладину ладонями. Броски мяча одной рукой. Выбивание мяча на точность и дальность.</p>	<p>Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.</p>
--	--	---

3.2 Тактическая подготовка

3.2.1. Тактика нападения

I этап (1)	II этап (2)	III этап (3)
<p>Индивидуальные действия без мяча Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момент и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.</p>	<p>Индивидуальные действия Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника с</p>	<p>Индивидуальные действия Маневрирование на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное. Групповые действия.</p>

<p>Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p> <p>Определение игровой ситуации, целесообразной для ведения мяча, выбор способа и направления ведения.</p> <p>Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>Групповые действия Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.</p>	<p>использованием коротких и средних передач. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча».</p> <p>Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p>Командные действия Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системы в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</p>	<p>Организация атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча.</p> <p>Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных ситуаций.</p> <p>Командные действия</p> <p>Организация быстрого и постепенного нападения.</p> <p>Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</p>
--	--	--

3.2.2. Тактика защиты

1	2	3
<p>Индивидуальные действия</p> <p>Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия при перехвате мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.</p> <p>Групповые действия</p> <p>Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков</p>	<p>Индивидуальные действия</p> <p>Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Выбор способа отбора мяча в зависимости от обстановки.</p> <p>Противодействие передаче, ведению и удару по воротам</p> <p>Групповые действия</p> <p>Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника,</p>	<p>Индивидуальные действия</p> <p>Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.</p> <p>Групповые действия</p> <p>Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне.</p> <p>Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Командные действия</p>

<p>при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильные позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи ворот.</p>	<p>осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи ворот; игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне.</p>	<p>Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Тактика вратаря Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.</p>
---	--	---

4. Учебные и тренировочные игры.

Учебные и тренировочные игры младших возрастных групп и всех групп в зимний период проводятся в соответствии с правилами Мини-футбола. Футбольные игры (11x11) проводятся в средних и старших возрастных группах в теплые периоды для подготовки к календарным соревнованиям. Требования к проведению учебных и тренировочных игр:

1 этап	2 этап	3 этап
--------	--------	--------

<p>Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.</p>	<p>Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.</p>	<p>Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.</p>
---	--	--

5. Соревнования

Участие в соревнованиях по Мини-футболу и футболу - наиболее важный и обширный раздел тематического плана.

Команды всех возрастных групп участвуют в соревнованиях всех уровней: товарищеские игры, соревнования между клубными командами района, города, области, а также межрегиональные соревнования. Кроме того, юные футболисты соревнуются в составе дворовых и уличных команд.

6. Организаторские умения (организаторская нагрузка).

К этому виду деятельности относится инструкторская практика, организация соревнований, и судейство.

6.1. Инструкторская деятельность - организация тренировочной деятельности в качестве помощника тренера. Подача основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Умение показать и объяснить выполнение отдельных упражнений, технических приемов, простых тактических комбинаций.

6.2. Организация группы (команды) и игры или соревнований: дворовых, уличных, товарищеских и т.д.

6.3. Судейство игр в процессе учебных занятий и на соревнованиях.

7. Самостоятельные занятия и индивидуальные занятия с педагогами.

7.1. Индивидуальная работа с тренером: составление комплекса упражнений для утренней зарядки и самостоятельной разминки, а также организация тренировки по индивидуальным планам.

7.2. Индивидуальная работа с психологом и педагогами УДО проводится с учетом анализа существующих проблем и заключается в незамедлительной помощи их разрешения.

Подходы к организации учебно-воспитательного процесса заключаются в следующих двух положениях:

1. Нельзя превращать занятия в профессиональную подготовку спортсменов. Это, прежде всего, способ проведения досуга, чем больше ребят будет привлекаться к занятиям, тем лучше.
2. Выстраивание партнерских отношений с ребятами, родителями и общественностью микрорайона; организация самоуправления, передача части ответственности на самих подростков. Чтобы организовать досуг большой группы подростков и молодежи необходимо, чтобы ребята брали на себя многие организационные вопросы. Достичь этого возможно, если руководитель создает условия для инициативы ребят, а затем поддерживает эти инициативы.

Педагоги выполняют синтетические функции: они организуют занятия спортом, создают условия для привлечения детей, подростков и взрослых в круг участников, способствуют образованию коллективов среди проходящих подростков за счет организации команд, болельщиков, системы соревнований.

Планируемый результат реализации программы:

- воспитанники организуют свое жизненное пространство в соответствии с правилами личной гигиены и закаливания, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований, профилактики травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах.
- физических подготовка воспитанников, будет соответствовать требованиям приведенным в таблице.
- воспитанники овладеют техникой и тактикой игры в футбол.
- воспитанники будут стремиться к самовыражению и самовоспитанию, активно участвуя в организации и проведении соревнований, в учебно-тренировочном процессе младших воспитанников.

Для контроля динамики развития обучающихся в ходе освоения программы не менее 3-х раз в учебном году проводится тестирование показателей их физической и технической подготовленности:

- установочный тест (сентябрь),
- промежуточный (декабрь)
- заключительный (май).

Диагностика физического развития ребенка - необходимое условие совершенствования физического воспитания.

Материально-техническое обеспечение:

1. Футбольные мячи.
2. Спортивные снаряды для тренировок: набивные мячи, отягощения (гантели, штанги, мешки с песком), кистевые амортизаторы, эстафетные палочки скакалки и т.д.
3. Ручки, фломастеры, простые карандаши, линейки.

Учебно-методическая литература:

1. Методические рекомендации. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Мин. Образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13, Вестник образования, 2003, № 13
2. О нарушении требований Законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся, воспитанников. Письмо Мин. Образования РФ от 1 июля 2002 г. № 03-51-98 ин/23-03, Вестник образования России, 2002, № 17.
3. Правила игры в футбол, М., ФИС (последний выпуск).

