

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Спортивная школа»

Принята:
на заседании
методического совета
протокол № 5 « 31 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО ИРМО
«Спортивная школа»
_____ А.Г. Гончарук
приказ № 12 от «16» июня 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ
(СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)**

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
по футболу Токарев Е.Д.

Иркутский район
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ		Стр.
I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
2.1.	Теоретическая подготовка	7
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	9
2.3.	Техническая подготовка	11
2.4.	Тактическая подготовка	13
2.5.	Контрольные мероприятия	14
2.6.	Подвижные и спортивные игры	15
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
IV.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	18
V.	МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	19
VI.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	20
VII.	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	22
	ПРИЛОЖЕНИЯ	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивную *направленность*.

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Занятия футболом совершенствуют:

- физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;
- деятельность нервной системы, внутренних органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

Новизна программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Актуальность программы. Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию

дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье.

Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение здоровья, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. У подрастающего поколения отсутствует культура ведения здорового образа жизни в сочетании с общей некомпетентностью в вопросах оздоровления средствами физической культуры.

Сознательное отношение к собственному здоровью и физической подготовленности является важной характеристикой конкурентоспособности человека в современных условиях.

Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей.

Футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа дополняет материал, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе (с учетом интересов детей). Дополнительная физическая подготовка позволяет успешно сдать учебные нормативы по физической культуре в школе.

Цель программы: создание условий для формирования активной жизненной позиции воспитанников, приобщение их к культуре здорового

образа жизни, развитие творческого потенциала обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в футбол;
- обучить игре в футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей футбола;
- развивать интерес к футболу как виду спорта;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол.

Срок освоения (реализации) программы рассчитан на 2 года обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 13 - 15 лет.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы проведения занятий:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма обучения - очная.

Программа рассчитана на 46 недель в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, количество часов в неделю 6 часов, объем - 276 часов в год.

Количество обучающихся в группе: 15 - 20 человек.

Основным критерием отбора является желание детей. Медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной секции.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	14
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП - 41, СФП - 46)	87
3	Техническая подготовка	56
4	Тактическая подготовка	80
5	Контрольные мероприятия	10
6	Подвижные и спортивные игры	29
	Итого:	276

2.1. Теоретическая подготовка

Тема 2.1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и ее значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и

кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

Тема 2.3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

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

Тема 2.4. Гигиена и закаливание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Тема 2.5. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Тема 2.6. Оборудование и инвентарь.

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и

вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Тема 2.7. Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол и т.д.).

2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно - двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Выносливость.

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

Гибкость.

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

Ловкость.

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами,

приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

- повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости).

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

2.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих

способностей игроков.

Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

Отбор мяча

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

Комплексное выполнение технических приемов. Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Передача мяча внутренней, внешней, стороной стопы, взёмом, носком, пяткой.

2.4. Тактическая подготовка

Обучение детей видение поля, в атаке, обороне, правильность игры вратаря, учебные товарищеские встречи.

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия 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». Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по

отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 х 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2.5. Контрольные мероприятия

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более - -	
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,35 2,50	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более - -	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,20	3,40

2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			-	-
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
4.2.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			12,40	12,60
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

2.6. Подвижные и спортивные игры

Занятия футболом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, улучшают подвижность в суставах, развивают силу, быстроту, выносливость, способствуют формированию широкого круга двигательных умений и навыков, воспитывают волевые качества. Широкий диапазон вариативности нагрузки позволяет использовать футбол как реабилитационное средство в различных видах общей физической подготовки.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

Спортивные игры:

- Ручной мяч,

- Баскетбол,

- Волейбол,

- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

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

- *Подвижные игры* представлены в приложении к Программе.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед. При проведении бесед используются учебные фильмы.

Обучение *техническим приемам* начинается с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т.д.

Обучение *ударам и остановкам мяча* проводится одновременно. При обучении технике владения мячом очень важно стремиться создать правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует обучение *сочетаниям техническим приемов*, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону - финт - ведение - передача и т.д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед воспитанниками. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении - вперед, назад или в сторону, передачу мяча - низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение *тактике игры* начинается со зрительной ориентировки. Обучающиеся постоянно наблюдают за расположением партнеров и соперников, оценивают обстановку и принимают решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение *индивидуальным и групповым тактическим действиям* проводится в группах по 2 - 3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Принципы, используемые в реализации программы:

1. Принцип мотивации основан на понимании факта, что если у человека отсутствует мотивация к данной деятельности, то невозможно добиться хороших результатов.

2. Принцип доступности и посильности предполагает, что учебный материал соответствует возрастным возможностям игроков, не вызывает непреодолимых трудностей.

3. Принцип систематичности и последовательности требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, каждый предыдущий материал логически связывается с другим.

4. Принцип связи теории с практикой позволяет применять и контролировать полученные знания в соревновательной деятельности.

Тренер - преподаватель должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их физической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся.

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы	Средства обучения	Вид и форма контроля
-------	----------------	--	-----------------	-------------------	----------------------

1	Теоретическая подготовка	Беседа, дискуссия	Словесный, наглядный, практический	Просмотр видеозаписей матчей	Текущая беседа
2	ОФП	Тренировка - игра	Словесный, наглядный, практический	Выполнение указанных упражнений	Промежуточный контроль - контрольные тесты, упражнения, нормативы
3	Техническая подготовка	Тренировка - игра	Словесный, наглядный, игровой, практический	Просмотр матча и тестирование по правилам игры в мини-футбол	Промежуточный контроль - контрольные тесты, упражнения, нормативы
4	Тактическая подготовка	Тренировка - игра	Словесный, наглядный, игровой, практический	Выполнение указанных упражнений	Промежуточный контроль - контрольные тесты, упражнения, нормативы
5	Игровая практика	Тренировка - игра	Словесный, наглядный, игровой, практический	Просмотр матча	Промежуточный контроль - контрольные тесты, упражнения, нормативы
6	Инструкторская подготовка	Беседа, дискуссия	Словесный, наглядный, игровой, практический	Просмотр матча	Промежуточный контроль - контрольные тесты, упражнения, нормативы
7	Соревнования	Игра	Словесный, наглядный, игровой, практический		Итоговый контроль

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Главной задачей в занятии с юными борцами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств

личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного процесса, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу.

Примерный план воспитательной работы

	Мероприятия	Контингент	Сроки	Ответственные
1.	Формирование учебных групп	Обучающиеся	Январь	Тренер-преподаватель
2.	Родительское собрание	Учащиеся родители	Январь, сентябрь	Тренер-преподаватель
3.	Посещения образовательных учреждений, работа с родителями, с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.	Обучающиеся	В течение года	Тренер-преподаватель
4.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	Обучающиеся и жалующиеся	согласно Календарю Спортивно-массовых мероприятий	Администрация Спортивной школы Тренер-преподаватель
5.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	Обучающиеся	В течение года	Тренер-преподаватель
6.	Участие в акции «Олимпийский день»	Обучающиеся	Июнь	Тренер-преподаватель
7.	Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества	Обучающиеся	Февраль	Тренер-преподаватель
8.	Профилактические занятия о вреде табакокурения и алкоголя	Обучающиеся	Март	Тренер-преподаватель
9.	Конкурсы рисунков и газет (к праздничным и юбилейным датам)	Обучающиеся	В течение года	Тренеры-преподаватели
10.	Организация и проведение работы с обучающимися в летний период (многодневные походы, экскурсии и др.)	Обучающиеся	Июнь-Август	Тренер-преподаватель

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь: ворота, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи различной массы, футбольные мячи, отбивные сетки, сетки для мячей, тренировочные манишки, спортивный зал, футбольное поле.

VI. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Вся ответственность за безопасность обучающихся в зале возлагается на тренера по спорту, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям в зале осуществляется только на основании медицинского заключения врача. Тренер по футболу обязан:

1. Производить построение и перекличку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие обучающиеся к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе.

3. Не допускать сверх установленной нормы обучающихся на одного тренера по спорту.

4. Подавать служебную записку в учебно-методический отдел и в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

5. Тренер по спорту обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке является в Учреждение за 15 минут до начала занятий с группой.

6. При отсутствии тренера по спорту группа к занятиям не допускается.

7. Тренер по спорту обеспечивает организованный выход группы из зала в раздевалки.

8. Выход занимающихся из зала до конца занятий допускается только по разрешению тренера.

9. Во время занятий тренер по спорту несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

Не разрешается:

1. Присутствие обучающихся в зале без тренера.
2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
3. Тренер по футболу должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися.

На первом занятии обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное и правильное выполнение упражнений с мячом особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам.

Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания. Внедряя в практику занятий с различными техническими средствами необходимо уделять внимание обучению обучающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с условиями низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена футбольного инвентаря, оборудования, одежды и обуви. Тренер по футболу несет полную ответственность за состояние здоровья детей занимающихся у него.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2009.
2. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
3. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
4. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М.
6. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
7. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
8. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
9. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
10. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
11. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
12. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
13. Интернет ресурсы.

Подвижные игры с элементами футбола

Ведение мяча парами

Цель: Ведение мяча по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой.

Игровые правила: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

2. Ведение мяча по извилистой линии.

3. Между предметами.

4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

Гонка мячей

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном.

3. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

Игра в футбол вдвоем

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

У кого больше мячей

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

Футболист

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.
3. Удар мячом в сетку и его прием.

Забей гол

Цель: Выбивание мяча в поле противника.

Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

Смена сторон

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой.

Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног.

Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

2. Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

Футбольный слалом

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру.

2. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

С двумя мячами

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Игровые правила: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты:

1. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 – 6 м

друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

Сильный удар

Цель: Удар ногой по неподвижному мячу.

Игровые правила: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой»).

3. Удары внешней стороной стопы.

Попади в мишень

Цель: Выполнит удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7 – 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

2. Игру можно провести и как командную. В этом случае

победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Варианты:

1. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Прокати мяч в ворота

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Игровые правила: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы он покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты:

1. Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми - 3 м, между флажками - 1 м.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно

увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.

Мяч под планкой

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Игровые правила: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают мячи друг другу с меньшего расстояния. Затем можно увеличивать расстояние и количество участников игры. Воспитатель подсказывает детям, как надо ударять по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3-6 м от нее, по обе стороны, проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны, - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу.

Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м, затем на 0,4- 0,5 м и более.