

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	5
1.3.Содержание программы.....	6
1.4.Планируемые результаты.....	18
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1.Условия реализации программы.....	19
2.2.Формы аттестации и оценочные материалы.....	20
3. Список литературы.....	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча!» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами футбола и упражнениях из других видов спорта.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по воротам.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Несмотря на востребованность спортивного досуга среди детей дошкольного возраста, существует дефицит дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности для данной возрастной категории, реализуемых в системе дополнительного образования.

Отличительные особенности программы.

Программа охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» тем детям, которые еще не определились в выбранном виде спорта, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

В старшем дошкольном возрасте у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в футбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча!» по виду спорта «Футбол» рассчитана на детей дошкольного возраста 5л.6 мес.-7л.6 мес., желающих заниматься спортивными играми с мячом, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности, и рассчитана на 1 год. Состав группы 15-20 человек.

Режим занятий

Количество занятий – 2 занятия в неделю.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 40 минут.

Место проведения занятия– спортивный зал МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Срок освоения программы: 36 учебных недель, 72 ак. часа.

Уровень программы: стартовый.

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные занятия.

Виды занятий: практические учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия; контрольные испытания.

Методы обучения: при организации учебно-тренировочного процесса используются словесные (рассказ, беседа, дискуссия), наглядные (показ, демонстрация) и практические (практическое выполнение заданий).

Формы подведения результатов:

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение практических заданий;
- наблюдение.

Итоговый контроль проводится по результатам освоения программы, путем **выполнение практических контрольных испытаний по ОФП, СФП и технической подготовленности обучающихся.**

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: создание оптимальных условий для реализации двигательной активности дошкольников через организацию обучения техническим и тактическим приемам игры в футбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Основные задачи:

Обучающие:

- Формирование навыков владения мячом у детей дошкольного возраста.
- Знакомство с игрой в футбол, историей возникновения игры.
- Обучение правильному выполнению технических и тактических приемов игры в футбол.
- Формирования навыка коллективной игры.

Развивающие:

- Воспитание физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

Воспитательные:

- Формирование устойчивого интереса к подвижным играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитание волевых качеств личности.
- Формирование установки на активный образ жизни.
- Приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Развитие коллективного общения и взаимодействия детей во время игровой ситуации.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап	Форма контроля
Теория и методика физической культуры и спорта	2	
Физическая подготовка, час:	62	
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	<i>54</i>	Выполнение контрольных нормативов
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	<i>8</i>	Выполнение контрольных нормативов
Избранный вид спорта:	8	
<i>-техническая подготовка</i>	<i>4</i>	Выполнение контрольных нормативов
<i>-тактическая подготовка</i>	<i>1</i>	Наблюдение
<i>-соревновательная практика</i>	<i>1</i>	Участие в соревнованиях.
<i>- промежуточная аттестация</i>	<i>2</i>	
Количество часов в неделю	2	
Всего часов на 36 недель	72	

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Предметные области	%
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%
Общая физическая подготовка	75%
Специальная физическая подготовка	11,5%
Избранный вид спорта	11%

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки

Отделение: Футбол

группа: СОГ-1д

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировки								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Теория и методика физической культуры и спорта	2	0.25	0.25				0.25	0.75	0.5	
<i>Влияние занятий физическими упражнениями на организм.</i>	10`							10`		
<i>Место занятий, оборудование и инвентарь</i>	20`		10`						10`	
<i>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.</i>	10`								10`	
<i>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</i>	20`	10`						10`		
<i>Правила игры в футбол.</i>	20`						10`	10`		
2. Физическая подготовка, час:	62									
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	54	6	7.5	7	6	4,5	6	5	7	5
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	8	1	1	1	1	0,5	1	0.5	1	1
3. Избранный вид спорта:										
<i>-техническая подготовка:</i>	3	0.25	0.25	0.5		0.5	0.5	0.5	0.25	0.25
<i>-тактическая подготовка:</i>	1						0.25	0.25	0.25	0.25
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка, ч</i>	1	0.5		0.5						
<i>- игровая и соревновательная практика, час</i>	1					0.5				0.5
<i>-итоговая и промежуточная аттестация, час</i>	2				1					1
Количество часов в неделю	2									
Всего часов на месяц		8	9	9	8	6	8	7	9	8
Общее количество тренировочных часов	72									

Содержание учебного плана

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотра видеозаписей непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

№	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием, спортивной формой. <i>(Требования, предъявляемые к оборудованию и спортивной форме, необходимых для занятий футболом)</i>	0.5
2	Личная гигиена, закаливание. <i>(составляющие личной гигиены. Закаливание как средство укрепления здоровья. Закаливание воздухом, солнцем, водой.)</i>	0.25
3	Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирования правильной осанки, основы здорового образа жизни Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и спортом	0.25
4	Терминология в футболе, правила судейства. <i>(футбольные термины, лексикон футбола. Полезный словарь футбольных терминов. Правила игры в футбол)</i>	0.5
5	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке	0.5
Всего часов		2

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 часа)

ОФП -необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных футболистов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Предполагаемый результат:

1. Развитие у обучающегося основных физических качеств;
2. Повышение психологической подготовленности;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам Т.Б.

Практика:

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с длинной скакалкой, набивными мячами, в парах с партнёром.

Прыжки в длину с поворотами, бег спиной вперед, назад, в стороны,. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления

движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на коротких отрезках. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину, тройные с разбега. Многоскоки, запрыгивания на гимнастическую скамейку, метание малого мяча. Бег, вверх по лестнице.

Подвижные игры

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)

Теория: Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж Т.Б. Понятие Специальная физическая подготовка.

Практика:

• **Упражнения для развития стартовой скорости.** По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

• **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

• **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

• **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

• *Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.* Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

• **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Множественно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

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

▪ **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (6 часов) ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (4 часа)

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой.

Теория: Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в футболе.

Практика:

• Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногой

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. Вряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется на встречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется *остановка внешней стороной стопы*. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу.

Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.

Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из

игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

• Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении -эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание

мяча выполняется как *двумя*, так и *одной рукой*. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу *одним или двумя кулаками*.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. *Труднодоступные мячи* переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху -наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен. *Бросок мяча снизу* используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 часа)

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная

тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Теория: Ознакомление с базовыми тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе.

Практика:

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

• Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий

соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, направлена на оказание помощи партнерам.

- **Тактика игры вратаря**

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря *в воротах* и *на выходах*.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и

защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность.

1.4. Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся должны получить личностные, метапредметные и предметные результаты по программе.

Личностные результаты:

- ответственно относиться к учению;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- осознанно относиться к собственным поступкам;
- уметь управлять своими эмоциями;
- владеть культурой общения и взаимодействия во время игры;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- формирование навыков здорового образа жизни; иметь представление о рациональном режиме дня; выполнять утреннюю зарядку;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости и координации).

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Предметные результаты:

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- формирование устойчивого интереса к подвижным играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- понятие о виде спорта «Футбол»;
- понимать и выполнять учебную задачу, поставленную тренером-преподавателем;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- свободно ориентироваться на площадке;
- знание правил безопасного поведения в спортивном зале, техники безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- подчинять свои интересы интересам команды;
- добросовестно выполнять учебные задания.

70% обучающихся спортивно-оздоровительной группы по итогам зимнего или летнего фестиваля ГТО имеют не ниже серебряного знака ГТО в своей возрастной ступени.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

- Спортивный зал 25х14м;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Воротные сетки;
- Скакалки;
- Обручи;
- Конусы;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Набор карточек;
- Шведская стенка;
- Гимнастические маты;
- Секундомер;
- Медицинболы;
- Рулетка;
- Свисток;
- Тактическая доска с фишками.

Информационное обеспечение

- <http://dopedu.ru> Информационный портал "Дополнительное образование";
- <http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам";
- <http://footballtrainer.ru/books/football1> 999– Футбольный тренер, методическая литература;
- <http://fizkultura-na5.ru> Физкультура на «5» На этом сайте собраны материалы, которые охватывают виды спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое;
- <http://fcpsr.ru/mc/orm.html>- сайт федерального центра подготовки спортивного резерва, методический центр;
- <http://amfr.ru>.- Ассоциация мини-футбола России;
- <http://www.amfr.ru/league/high-ural> -Уральское отделение ассоциации мини-футбола России;

- <https://www.sport-express.ru/futsal> – Информационно-аналитический портал о мини-футболе;
- <https://vscolu-ru.turbopages.org/s/vscolu.ru/fizicheskoe-razvitiie/o-metodike-obucheniya-detej-doshkolnogo-vozrasta-elementam-igry-v-futbol.html> Методика обучения детей дошкольного возраста игре в футбол;
- <https://dm-centre.ru/> Дворец молодежи - федеральная инновационная площадка.
- <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз;
- <http://ffso.nagradion.ru/> Федерация футбола Свердловской области;
- <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
- <https://footballcoach-11.blogspot.com/2014/04/6-9.html> Футбольный тренер. Фото-, видео- материалы.

Методические материалы

- Карточки для контрольных занятий;
- «Все о футболе» (история, правила);
- Наглядно-дидактическое пособие «Схемы в расстановке», «Тактические приемы»;

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы 4 года.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы складывается из наблюдений и диагностики достижений обучающихся. Диагностика проводится 2 раза в год (декабрь – промежуточная диагностика, май – контрольная диагностика).

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе, стартового уровня, являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, выполнения технических элементов.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО, ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ**

Вид испытаний	Уровень	Результат
ОФП		
Прыжок в длину с места, см	Низкий	110
	Средний	115
	Высокий	125
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Повышение результата к концу учебного года	
СФП		
Бег 30 м с высокого старта	Низкий	7,9
	Средний	7,7
	Высокий	7,0
Челночный бег 3x10	Низкий	10,9
	Средний	10,6
	Высокий	10,3
Удар по мячу на точность <i>Удары выполняются с дистанции 5 метров от ворот, удар наносится с разбега. Выполняется 5 ударов рабочей ногой (правая или левая). Задача попасть в створ ворот.</i>	Повышение результата к концу учебного года	
Техническая подготовка		
Ведение мяча змейкой 10м не теряя мяча (сек) <i>Ведение мяча выполняется бегом чередуя левую и правую ноги, носком или внутренней стороной стопы. Мяч ведут змейкой между расставленными фишками, расстояние между фишками 2 метра. Ведение мяча выполняется сначала вперед, а затем тем же способом назад.</i>	Повышение результата к концу учебного года	

Для оценки прироста показателей физических качеств можно воспользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2(V2 + V1)}$$

Где W-темпы прироста показателей физических качеств (%)

V1-исходный уровень

V2-конечный уровень

Шкала оценки прироста показателей физических качеств

Темпы роста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	неудовлетворительно	За счет естественного роста

8-10	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физических упражнений
Свыше 15	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения.

Контроль осуществляется тренером-преподавателем.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

Форма обучающихся при сдаче контрольных нормативов должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

По итогам контрольных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

3.Список литературы

Литература педагогу

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.- 239 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
4. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
5. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое здоровье и развитие детей 3-7 лет – программа «Старт», М., 2003.- 320 с.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14)

Литература учащимся (родителям)

1. Айкхофф Ф. «Веселые пряталки на футболе» изд.: «Нигма», 2015-16 с.
2. Венингер Б. «Пауль становится звездой футбола» изд.: Редакция «Вилли Винки», 2018.-128 с.
3. Гончарова А.С. «Да здравствует футбол!» изд.: «Белый город», 2018.-80 с.
4. Марсон Э. «Про футбол. Хочу все знать...» изд.: «Пешком в историю», 2018 г., 32 с.
5. Муйжнек А. «Футбол. Книга о мастерстве и драйве» изд.: «Манн, Иванов и Фербер», 2018.-48 с.