ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
_____ Соловьева В.Ю
Приказ №169/1 от 30.08. 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Год обучения: 1 год
Группа: №1
Возраст учащихся 7-9 лет

Разработчик: Воронович Дмитрий Игоревич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 690 Невского района Санкт-Петербурга.
Данная рабочая программа полностью отражает начальный уровень подготовки учащихся по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем «Футбол» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей подпрограммы 1-го года образовательной деятельности и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

З**адачи:**

Обучающие:

- сформировать у учащихся систему теоретических знаний в изучаемой сфере деятельности (футбол);
- способствовать овладению учащимися основными техническими приёмами игры в футбол;

Развивающие:

- развить интерес к творческой деятельности;
- укрепить физическое здоровье и способствовать закаливанию организма учащихся;
  развить у учащихся основные физические качества.

Воспитательные:

- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- сформировать у учащихся потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитать у учащихся волевые качества;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим.
- сформировать установку у учащихся на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровье-сберегающей направленностью.

Планируемые результаты

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать правила игры в футбол.

Особенности 1 года обучения

Формируется умение ведения мяча различной частью стопы (внутренняя, внешняя, подъем).

По окончании учебного года учащиеся смогут участвовать, играть в товарищеском матче со своими сверстниками.

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2		02.09.19		Обсуждение. Тестирование
2	История Возникновения футбола	2		04.09.19		Опрос. Беседа
3	ОФП	2		09.09.19		Наблюдение Беседа
4	Строевые упражнения	1	1	11.09.19		Наблюдение
5	Упражнения для рук, ног и туловища. без предметов.	1	1	16.09.19		Наблюдение Анализ
6	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами	1	1	18.09.19		Наблюдение
7	Упражнения для мышц рук и ног		2	23.09.19		Наблюдение Анализ
8	Упражнения для мышц рук и ног		2	25.09.19		Наблюдение
9	Упражнения для мышц туловища		2	30.09.19		Опрос
10	Упражнения для мышц туловища		2	02.10.19		Наблюдение
11	Упражнения для мышц шеи		2	07.10.19		Наблюдение Анализ
12	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов	1	1	09.10.19		Наблюдение
13	Упражнения для мышц рук и ног		2	14.10.19		Наблюдение
14	Спортивные и подвижные игры Освоение правил игры.	1	1	16.10.19		Тест
15	Координация в прыжках.	1	1	21.10.19		Контрольные упражнения
16	Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом		2	23.10.19		Наблюдение Тест

17	Специальная физическая подготовка	2		28.10.19		Контрольные упражнения
18	СФП	1	1	30.10.19		Контрольные упражнения
19	Упражнения для развития гибкости.		2	04.11.19		Контрольные упражнения
20	Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе	2		06.11.19		Тест
21	Упражнения для развития скоростных качеств		2	11.11.19		Тест
22	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º.		2	13.11.19		Тест
23	Бег боком и спиной вперёд (наперегонки).		2	18.11.19		Наблюдение Анализ
24	Обводка стоек. Рывок с мячом.		2	20.11.19		Наблюдение Анализ
25	Значение упражнений для развития силовых качеств в футболе.	2		25.11.19		Наблюдение
26	Упражнения для развития силовых качеств		2	27.11.19		Наблюдение
27	Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.	2		02.12.2019		Тест
28	Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера.		2	04.12.19		Контрольные упражнения
29	Упражнения на тренажерах с небольшим отягощениями**.**	1	1	09.12.19		Контрольные упражнения
30	Упражнения на тренажерах, выполняемые с повышенной скоростью и частотой.		2	11.12.19		Контрольные упражнения
31	Упражнения с набивными мячами.	1	1	16.12.19		Тест
32	Упражнения с гантелями.		2	18.12.19		Тест

33	Упражнения направленные на развитие выносливости Непрерывный бег равномерной интенсивности	1	1	23.12.19		Наблюдение Тест
34	Упражнения со скакалкой		2	25.12.19		Контрольные упражнения
35	Техническая подготовка.	2		30.12.19		Наблюдение Опрос
36	Техника владения мячом.		2	13.01.20		Контрольные упражнения
37	Техника удара по мячу с полулета.	1	1	15.01.20		Контрольные упражнения
38	Техника удара по мячу с полулета.		2	20.01.20		Контрольные упражнения
39	Техника остановок и передач мяча.	1	1	22.01.20		Тест
40	Техника остановок и передач мяча.		2	27.01.20		Наблюдение Анализ
41	Значение передачи мяча и формирования «чувства	1	1	29.01.20		Наблюдение Анализ
42	Броски мяча верхом и остановка грудью	1	1	03.02.20		Наблюдение
43	Броски мяча верхом и остановка грудью		2	05.02.20		Наблюдение
44	Набивание мяча правой, левой ногой. упражнения	1	1	10.02.20		Опрос Наблюдение
45	Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым углом.	1	1	12.02.20		Наблюдение
46	Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым		2	17.02.20		Контрольные упражнения

47	Единоборство в парах (игра 1 на 1).		2	19.02.20		Контрольные упражнения
48	Набивание мяча правой, левой ногой.	1	1	24.02.20		Беседа Наблюдение
49	Набивание мяча правой, левой ногой.		2	26.02.20		Тест
50	Контрольные голеностопом правой, левой ноги.	1	1	02.03.20		Наблюдение Тест
51	Игра 2 против 1. Развитие чувства мяча.		2	04.03.20		Контрольные упражнения
52	Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке.		2	09.03.20		Наблюдение Тест
53	Овладение техникой ударов по мячу.	1	1	11.03.20		Наблюдение Опрос
54	Техника ударов по мячу. Обманные движения (финты). Техника вратаря.		2	16.03.20		Контрольные упражнения
55	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	1	1	18.03.20		Наблюдение Анализ
56	Нападающие удары, удары-передачи мяча. «Связки» технических приемов		2	23.03.20		Контрольные упражнения
57	Тактическая подготовка	2		25.03.20		Наблюдение Тест
58	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча	1	1	30.03.20		Контрольные упражнения
59	Влияние физических упражнений на организм юных футболистов.	1	1	01.04.20		Опрос Наблюдение
60	Выполнение упражнений. Действия в обороне.		2	06.04.20		Наблюдение

61	Выполнение упражнений, технико-тактические действия.		2	08.04.20		Контрольные упражнения
62	Тактика защиты. Правила действий игроков в защите.		2	13.04.20		Наблюдение Анализ
63	Противодействие маневрированию, «закрывание» и препятствие сопернику.		2	15.04.20		Наблюдение Анализ
64	Совершенствование в «перехвате» мяча. Групповые действия. Комбинация с участием вратаря.		2	20.04.20		Наблюдение Анализ Тест
65	Правила игры	2		22.04.20		Опрос Беседа
66	Правила игры	2		27.04.20		Наблюдение
67	«Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре»	2		29.04.20		Наблюдение
68	Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.		2	06.05.20		Наблюдение
69	Товарищеские матчи		2	13.05.19		Наблюдение Таблица результатов
70	Мини-Турнир по футболу среди группы		2	18.05.19		Наблюдение Таблица результатов
71	Турнир по футболу.		2	20.05.19		Наблюдение Таблица результатов
72	Контрольные испытания. Итоговое занятие	1	1	25.05.19		Наблюдение Анализ Тест
	Итого: 144	**47**	**97**			

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

Цели и задачи первого года обучения. Правила техника безопасности и культуры

поведения
на занятиях, организационные моменты. Гигиенические требования в футболе. Тестирование. Программа, расписание, условия занятий.

2 История возникновения футбола.

Теория:

История возникновения футбола. Исторические факты соревнований по футболу. Знаменитые

футболисты мира. Художественные и документальные фильмы о футболе.

3. Правила игры в футбол.

Теория: Общие требования. Правила проведения игр. Техника выполнения финальных игр. Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

4. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизической подготовки в футболе. Понятия строй, шеренга, колонна,

фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления

этими элементами строевых упражнений. Техника выполнения упражнений для рук ног и

туловища. Правила проведения игр.

Практика

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперёд, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприсиде. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

***5.* Специальная физическая подготовка.**

Теория: Техника выполнений упражнений различной сложности. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости. Техника выполнения упражнений для развития ловкости, гибкости. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика:

Специальные упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановится, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатик

Специальные упражнения для развития гибкости.

Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Упражнения на сгибание и разгибание мышц, выполняемые с помощью партнера.

Специальные упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Специальные упражнения направленные на развитие выносливости.

Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.

Бег с ускорением 30 м.

Специальные упражнения со скакалкой.

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

6. Техническая подготовка.

Теория: Значение технического мастерства в футболе. Основы технической подготовки в футболе. Техника выполнения ударов по мячу. Ударов передач мяча. Значение технических приемов и «связок» в современном футболе. Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре. Роль техники вратаря в футболе.

Практика:

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и

рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Финты. Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяч, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом, и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному

мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

7. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе. Основы тактической подготовки в футболе. Беседа о влияние физических упражнений на организм. Основные понятия тактики вратаря.

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по 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 защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём 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. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

8. Психологическая подготовка.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе. Основы тактической подготовки в футболе. Беседа о влияние физических упражнений на организм. Основные понятия тактики вратаря.

9. Учебные и тренировочные игры.

Теория: Понятия учебных, тренировочных игр, соревнований.

Практика: Проведение игр. Контрольные игры и соревнования.

10. Итоговое занятие.

Практика: Мероприятие с награждением победителей

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе «Футбол» проводится экспресс-тестирование**.**

В течение учебного года необходимо 2 раза проводить экспресс тестирование, не нарушая при этом ход учебного процесса. Его следует включать непосредственно в содержание занятий, наряду с решением других задач. Оценивать учащихся следует не по абсолютному результату выполнения упражнений, а по величине сдвигов (по улучшению результатов).

Учебные нормативы физической подготовленности учащихся на показатели развития двигательных способностей.

Задачи экспресс- тестирования:

— проверить уровень физической подготовленности учащихся;

— проконтролировать динамику роста физических качеств, развитие скорости, координационных способностей, выносливости, силы;

Экспресс- тесты проводятся в обязательном порядке в начале и конце учебного года. Сроки тестирования обязательно согласуются с требованиями школьной программы. Знание годичных изменений в развитии двигательных способностей позволяет педагогу вносить в процесс физического воспитания конкретных учащихся необходимые коррективы.

Особенно важно соблюдать максимально одинаковые условия при проведении тестов.

Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Блок «Общая физическая подготовка»

- Норматив № 1 - «Бег на дистанцию 15 метров»;
- Норматив № 2. - «Прыжок в длину с места».

Блок «Специальная физическая подготовка»

- Норматив № 1 - «Бег 20 м. с ведением мяча».

Блок «Техническая подготовка»

- Норматив № 1 - «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)».

По результатам, полученным на итоговом тестировании, составляется сводная диагностическая карта.

Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

	Упражнения	**1 г. о.**
1.	**ОФП:** - Бег 15 м. (сек.) - Прыжок в длину с места (м)	 3,4 175
2.	**СФП:** - Бег 20 м с ведением мяча (сек)	 4,2
3.	**Техническая подготовка:** - Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	 8.0

Контрольные нормативы
Блок «Общая физическая подготовка»
Норматив № 1 - «Бег на дистанцию 15 метров»

1.ЦЕЛЬ:
Выявить уровень общей физической подготовки на каждом году обучения.

2.ЗАДАЧИ:
- определить быстроту учащегося при прохождении заданного отрезка на максимальной скорости.

3.ОБОРУДОВАНИЕ:
Фишки, секундомер.

4.ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ:
Бег 15 м. выполняется с низкого старта. Упражнение считается законченным, когда спортсмен пересек линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта (контроль стартовой линии и положение стартующего). Судья на финише – время бега.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:
Результат фиксируется в секундах и оценивается по шкале.

1 год обучения:
3,4 сек – отлично (5 баллов)
3,5 сек – хорошо (4 балла)
3,6 сек – удовлетворительно (3 балла)
От 3,9 сек и выше – неудовлетворительно (0 баллов)

«Прыжок в длину с места»

1.ЦЕЛЬ:
Выявить уровень общей физической подготовки на 1 году обучения.

2.ЗАДАЧИ:
- определить «взрывную силу» учащихся.

3.ОБОРУДОВАНИЕ:
Фишки, метр.

4.ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ:
Прыжок в длину с места осуществляется от строго заданной линии. Спортсмен имеет 3 попытки. Итоговый результат определяется по результату лучшей попытки. Судья на старте фиксирует правильность старта (контроль стартовой линии и положение стартующего). Судья на финише определяет дальность прыжка.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:
Результат фиксируется в сантиметрах и оценивается по шкале.

1 год обучения:
175 см - отлично
170 см - хорошо
165 см - удовлетворительно
От 160 см и ниже - неудовлетворительно

Блок «Специальная физическая подготовка»
Норматив № 1.
«Бег 20 м. с ведением мяча»

1.ЦЕЛЬ:
Выявить уровень специальной физической подготовки на 1 году обучения.

2.ЗАДАЧИ:
- определить способность владения мячом на максимальной скорости при прохождении заданного отрезка.
- определить специальную выносливость учащегося при прохождении заданного отрезка на максимальной скорости с мячом.

3.ОБОРУДОВАНИЕ:
Футбольный мяч, фишки, секундомер.

4.ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ:
Бег 20 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта (контроль стартовой линии и положение стартующего) и количество касаний мяча на отрезке между фишками. Судья на финише – время бега.
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:
Результат фиксируется в секундах и оценивается по шкале.

1 год обучения:
5,2 сек - отлично
5,4 сек - хорошо
5,6 сек - удовлетворительно
От 5,7 сек и выше - неудовлетворительно.

Блок «Техническая подготовка»
Норматив №1.

«Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)»

1.ЦЕЛЬ:
Выявить уровень технической подготовки на 1 году обучения.

2.ЗАДАЧИ:
- определить способность владения мячом на максимальной скорости с препятствиями.
- определить способность выполнять удар по воротам после ведения мяча с препятствиями на максимальной скорости.

3.ОБОРУДОВАНИЕ:
Футбольный мяч, фишки, секундомер, футбольные ворота.

4.ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЯ:
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставится ещё 3 стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются 3 попытки. Учитывается лучший результат.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:
Результат фиксируется в секундах и оценивается по шкале.

1 год обучения:
9,0 сек - отлично
10,0 сек - хорошо
12,0 сек - удовлетворительно
От 13,5 сек и выше - неудовлетворительно.

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

№ п/п	Ф. И. ребенка	**Бег 15 м.**	**Бег 20 м.**	**Прыжок в длину с места**	**Бег 20 м. с ведением мяча**	**Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)**	**Сумма баллов**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Параллельно, педагог оценивает (на основе методов наблюдения и экспертной оценки) учащихся по следующим показателям:

№ п/п	Ф. И. ребенка	Знания терминологии	Воспитание чувства коллективизма	Эмоциональный настрой на занятиях	Применение полученных знаний и навыков
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения:

- **словесные методы:** беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).
- **наглядные методы обучения**: показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ.
- **практические методы:** соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; метод круговой тренировки.
- **психологические**: наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование.

Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности учащихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий.

3.Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4.Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому. При этом необходимо учитывать возраст учащегося, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5.Принцип доступности позволяет учащемуся принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия: кинограммы, схемы, кинокольцовки, учебные кинофильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме. Показ и объяснение рекомендуется дополнять демонстрацией наглядных пособий.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических 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 учащимися. 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. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, усложняются за счет увеличения быстроты исполнения приема, введения пассивного и активного сопротивления со стороны партнера. Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

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

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту занимающихся. На занятиях с учащимися подготовительной и подростковой групп можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки (уметь «видеть поле»). Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. В упражнение для развития умения «видеть' поле» сначала вводят один — два объекта. В этих условиях школьники должны держать в поле зрения и мяч и объекты. Затем необходимо увеличить количество объектов и секторобзора.

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. При обучении групповой тактике применяются упражнения во взаимодействии двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4Х2, 3Х2, 3Х3, 4Х4 и др.), а также в играх в одни ворота, когда 2—4 нападающих должны обыграть 1—3 защитников и забить мяч в ворота.

Обучение командным действиям начинается с выполнения игроками определенных функций. В подготовительной и подростковой группах обучение командным действиям начинается с мини-футбол (в составе команд по 4-8 игроков), что даёт возможность учащимся легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом.

Занимающихся обучают правильно располагаться на поле и действовать на соответствующем месте. Перед игрой каждому игроку даётся 2-3 задания, которые он должен выполнять в ходе игры. По мере освоения командной тактикой занимающиеся получают большее количество заданий. В младшей и старшей юношеских группах обучение командным тактическим действиям может проводиться при игре в полных составах (11Х11).

Инструкторские навыки у учащихся воспитываются в младшей группе. Инструкторская практика проводится только в отведенные учебным планом часы, но также и в процессе учебно-тренировочных занятий.

Список литературы

Для педагога

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. – М. Олимпия PRESS, 2004
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Иматон, 2008
4. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М. ФиС, 2000
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010
8. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.-264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010

Для учащихся:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание. - М. ФиС, 2000
3. Полозов.А. «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А –М.: Просвещение, 2004

Приложение № 1

Корректировка рабочей программы

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту