

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 20 г . Канска**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ № 20 г.Канска
_____ Е.В. Лузгина

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа «ФУТБОЛ»**

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11 - 17 лет
Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Качаев Дмитрий Анатольевич, педагог
ДО

Канск 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Цели, задачи программы.	3
1.2.	Требования к результатам освоения образовательной программы	4
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5
2.2.	Общая физическая подготовка	6
2.3.	Вид спорта	6
2.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	6
2.5.	Развитие творческого мышления	6
2.6.	Национальный и региональный компонент	7
2.7.	Специальные навыки	7
3.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	8
3.1.	Структура процесса обучения	8
3.2.	Методические принципы, средства методы тренировочных занятий.	8
3.3.	Психологическая подготовка	21
4.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	23
5.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	23
6.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
7.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	25
8.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26

1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее-Программа) по виду спорта «Футбол» для группы 1 года обучения базового уровня составлена на основании дополнительной образовательной предпрофессиональной программы базового уровня по виду спорта «Футбол», принятой на заседании методического совета КГАОУ ДО «Краевая ДЮСШ».

Программа разработана по виду спорта «Футбол», базовый уровень. Утверждена педагогическим советом *КДЮСШ* и учитывает:

- Особенности реализации образовательной программы в области физической культуры и спорта в соответствии с основными нормативными документами.
- Требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;
- Методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;
- Психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

1.1. Цели, задачи программы.

Цель реализации программы:

Освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Задачи:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;
- способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;

Актуальность: новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

Характеристика контингента группы

Контингент группы базового уровня 1 года обучения составляют юноши и девушки 11-12 лет, успешно прошедшие индивидуальный отбор по виду спорта «Футбол».

1.2. Требования к результатам освоения Программы

1. В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта" будут знать:

- режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- применение умений и навыков гигиены.

2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям футболом и формированию двигательных умений и навыков;
- осваивать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- воспитывать уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;
- получать коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе); приобретёт навыки творческой деятельности.

3. В предметной области "вид спорта" освоят:

- комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;
- тренировочные нагрузки;
- знания о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «футбол» и требования техники безопасности на занятиях.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" научатся:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта (в рамках вариативной предметной области) и подвижных игр;

– развивать физические качества по виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

– соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5. В предметной области "развитие творческого мышления":

– развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. В предметной области "национальный региональный компонент": получат знания об особенностях развития вида спорта «футбол» в Красноярском крае.

7. В предметной области "специальные навыки» смогут:

– демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола специальными навыками;

– использовать необходимые меры страховки и самостраховки;

– соблюдать требования техники безопасности на занятиях и в условиях соревновательной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Цель: приобретение обучающимися определённого минимума знаний, имеющих актуальное значение для определения предназначения спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы.

Теоретические основы: Олимпийское движение. Знания, умения и навыки гигиены: Основные правила занятий спортом. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Знание основ здорового питания. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Практическая часть:

1. Соответствие спортивной формы (одежда, обувь) виду спорта.

2. Чередование нагрузки и отдыха.

3. Контроль самочувствия.

4. Соблюдение правил безопасности.

5. Освоение способов самоконтроля.

6. Гигиенические процедуры после занятий.

Способы самоконтроля

1. Использование способов самоконтроля.

2. Дополнительные гигиенические средства для повышения работоспособности – варианты восстановительных процедур.

2.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Цель: содействие развитию основных физических качеств, совершенствование навыков двигательных и тактических действий.

Теоретические основы: Функции ОФП. Средства ОФП. Место ОФП в системе образовательного процесса по освоению содержания программы.

Практическая часть: Упражнения на развитие физических качеств.

2.3. Предметная область "Вид спорта".

Цель: комплексное развитие, совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся.

Теоретические основы: освоение техники и тактики вида спорта, знание спортивной техники, освоение новых технических элементов, изучение характеристик техники и тактических действий.

Экипировка и оборудование для занятий.

Функции и расширенные средства СФП

Практическая часть: Дополнение тактических упражнений с различными сбивающими факторами.

Соревновательные игры.

Соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения;

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости, прыгучести, ориентировки в пространстве, ловкости, упражнения на гибкость и растягивание, равновесие.

2.4. Предметная область "Различные виды спорта и подвижные игры"

Цель: расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта.

Теоретические основы: представление о правилах различных видов спорта.

Практическая часть:

- Использование других видов деятельности – по выбору тренера (игровые виды спорта, лыжные гонки, плавание).

2.5. Предметная область «Развитие творческого мышления»

Цель: формирование умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, самостоятельно находить решение поставленной задачи;

формирование умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Теоретические основы: Функции и средства творческого мышления.

Практическая часть:

- Упражнения с моделированием конкретной ситуации, для развития способности обучающего оценить объективные условия и собственную деятельность и найти способ действия;
- Выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием для развития гибкости мышления;
- Упражнения на быстроту мышления.

2.6. Предметная область «Национальный региональный компонент»

Цель: формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.

Теоретические основы: информация (в разных формах) о развитии вида спорта «футбол» в регионе.

Практическая часть:

- Посещение музея спорта, спортивных соревнований по футболу и другим видам спорта;
- соревновательные поединки с обучающимися региональных спортивных организаций.

2.7. Предметная область «Специальные навыки»

Цель: использование приёмов страховки и самостраховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.

Теоретические основы: Понятие специальных навыков, способы предупреждения травматизма, требования техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.

Практическая часть:

- использование приёмов страховки и самостраховки;
- соблюдение обучающимися указаний тренера-преподавателя, относительно выполнения заданий (дистанция и интервал, темп, ритм выполнения заданий).

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Структура процесса обучения.

Процесс обучения по реализации программы соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- содержание программы соответствует 1 году обучения программы базового уровня;
- режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана программы базового уровня группы 1
- года обучения;
- определено содержание образовательного процесса по обязательным и вариативным предметным областям, методическое обеспечение образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по виду спорта «футбол», организация системы контроля образовательной деятельности.

3.2. Методические принципы, средства, методы.

Принципы обучения.

Принцип дифференциации (дифференцированный подход):

- Принцип оптимальной трудности заданий.
- Принцип сознательности.
- Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.
- Принцип постепенного повышения требований.

Средства обучения.

Развитие физических способностей - силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта.

Средства обучения

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка футболиста направлена на достижения следующих результатов:

- функциональная подготовка (расширение функциональных возможностей организма);
- приобретение и воспитание атлетических качеств (выносливости, взрывной силы, гибкости, ловкости, координации, прыгучести)

Эти результаты достигаются в процессе общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка подразумевает, что каждый футболист должен иметь навыки из основных видов спорта, таких как легкая атлетика и гимнастика.

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения высоких спортивных результатов. В центре внимания должно быть укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, совершенствование физических качеств. Задачи физической подготовки – разносторонне развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств футболистов.

Физическая подготовка футболистов направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости).

Общеразвивающие упражнения

Упр. для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упр. для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упр. для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упр. для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упр. для развития основных физических качеств

Упр. для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса. Отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска

и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упр. для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упр. для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упр. для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упр. типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх футбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упр. для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упр. для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу. По песку, с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером, за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

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

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Средства технической подготовки: 1 год обучения

Обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 1 технического приёма.

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах – 3х3, 4х4, 5х5 человек и на малых игровых площадках – 20х30 и 30х50 м.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнёрами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке

преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В базовом уровне используются в основном комплексные тренировочные занятия.

Техническая подготовка базового уровня

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения.

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним! в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание/с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на; точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение; в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

I. Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тактическая подготовка

Для совершенствования тактических действий используют всевозможные игровые упражнения и игры. Среди них: борьба за мяч, нападение против защиты и т.д. Рекомендуется выполнять упражнения способствующие выработке у футболистов точных и своевременных передач, навыков в отборе мяча, в передвижении по площадке, в проявлении творчества и инициативы в игре. При этом изучают новые тактические комбинации между игроками смежных линий и звеньев, а также различные способы выполнения начального, штрафного, свободного, углового ударов. Вместе с тем разучиваются тактические схемы игры в связи с предстоящими соревнованиями, а интенсивность нагрузок достигает наивысшего уровня.

На первом этапе переходного периода до начала отдыха выполняются главным образом комплексные занятия. Рекомендуется использовать упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, занимают в учебно-тренировочном процессе незначительное время. Продолжаются двусторонние игры и товарищеские соревнования, а длительность и интенсивность занятий постепенно снижаются.

Методы обучения.

Методы, применяемые при освоении технических элементов

Расчленено-конструктивный метод.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Метод сопряженного воздействия - психическое и физическое воздействие в условиях двигательной активности обучающихся.

Методы выполнения нагрузки (повышение уровня ОФП)

Равномерный метод – нагрузка выполняется с непрерывной постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический вид упражнения, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма.

Интервальный метод – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости.

«Фартлек»- основное назначение: развитие общей выносливости

Повторный метод – повторное выполнение мышечной работы, придерживаясь требуемой формы или характера работы: конкретный метод может быть разным.

Повторно-серийный метод – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

Соревновательный метод – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости. Основное назначение: укрепление ОФП, повышение СФП.

Игровой метод – проведение тренировочных заданий в форме игры.

Приёмы управления нагрузкой:

– изменение количества повторений одного и того же упражнения;

- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение исходного положения при выполнении одного о того же упражнения;
- изменение темпа выполнения упражнения или длины дистанции;
- варьирование условий выполнения упражнения;
- варьирование интервала отдыха.

Метод идеомоторного упражнения:

Абсолютно необходимым является соответствие между мысленным представлением и практическим выполнением.

Метод рекомендуется для применения для обучающихся с младшего школьного возраста.

Метод аутогенной тренировки (аутогенного упражнения).

Основа – прийти в состояние оптимального психического возбуждения.

Методы развития силы.

Метод повторного упражнения:

- с использованием неопредельных отягощений;
- с использованием предельных и околопредельных отягощений;
- статических сложений тела.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки:

- Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.
- Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.
- Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.
- Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.
- Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с неопредельными отягощениями.
- Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

- Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.
- При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.
- Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
- Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.
- Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.
- Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.
- Следует избегать продолжительных натуживаний.
- При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение упражнения.

Для футболиста особенно важно развивать силу ног, но и в достаточной степени необходимо уделять внимание мышцам шеи, плечевого пояса, туловища, спины, брюшного пресса. Основным для футболиста должно быть сочетание силы и быстроты без ухудшения координационных способностей.

К ней относится преодолевающая работа при выпрыгивании после приземления. Из занятий с отягощениями рекомендуется использовать юным футболистам упражнения с отягощением, равным 50 % от собственного веса, но в основном для воспитания силы использовать скоростно-силовые упражнения.

Особенности развития скоростно-силовых способностей

Развитие скорости в возрасте повышается главным образом за счет возрастания скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения, состоящие из прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое ускорение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин. В 12-13 летнем возрасте значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в

тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для спешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемой в игровой форме, в спортивных и подвижных играх.

Особенности развития выносливости

Для воспитания выносливости рекомендуется использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением дистанции до 2 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии – 4-6, число серий 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

Особенности развития ловкости

Для развития ловкости рекомендуется использовать в занятиях гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры с меняющейся ситуацией, упражнения по технике и тактике, которые следует выполнять в начале занятия. Специалисты считают, что для совершенствования ловкости необходимо овладеть большим количеством новых движений, тогда легче формируются новые навыки.

Особенности развития гибкости

Для воспитания гибкости предлагается использовать упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки. Оптимальным методом развития гибкости принято считать комплексное применение активных движений преодолевающего, статического и уступающего характера, которые позволяют формировать нормальные координационные отношения между мышцами-антагонистами. При этом амплитуда укорочения одних мышц и размах растягивания других приводят к минимальной разнице. Такие соотношения между мышцами-антагонистами обеспечивают прочность в суставах и намного сокращают повреждения мышц.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапная остановка, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

** Методические действия определяются направленностью занятия и уровнем подготовленности обучающихся, определяются выборочно тренером-преподавателем.*

3.3. Психологическая подготовка

Формирование мотивации к регулярным занятиям спортом. Организация психологического климата.

просмотр спортивных художественных, документальных кино-видеофильмов с дальнейшим обсуждением с воспитанниками;

игровые и соревновательные методы;

вне тренировочные факторы - экскурсии, праздники и т.д.;

постановка спортсменом, с помощью тренера, реально достижимых целей, дробление на подцели (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т.п.);

самоподдержка;

озвучивать воспитанникам их достижения (в тренировочном и соревновательном процессах).

Развитие и формирование психических процессов и функций

использование подвижных и спортивных игр, с обязательным обсуждением со спортсменами, на развитие каких качеств, умений направлены задания, на чем необходимо концентрировать внимание во время выполнения задания, игры;

частая смена заданий, упражнений, игр (отсутствие однообразия);

использование метода процессуальных вопросов, например, при не точном ударе по воротам:

«Почему не удалось забить гол?», «Как нужно было поставить стопу?», «На что в следующий раз ты будешь обращать внимание при пенальти?»

самоанализ соревнований - ошибки, удачные приемы, действия, выводы.

воспитанники самостоятельно придумать, модифицировать эстафеты, связки элементов, упражнений;

анализ тренировочных действий.

Воспитание морально-волевых качеств

приучение к обязательной реализации тренировочной программы - действия связанные с преодолением трудностей, утомления, болевых ощущений, страха.

метод повторных воздействий;

введение дополнительного задания (предварительно не сообщаемого спортсмену), связанного с удлинением тренировочной работы на фоне

утомления (направленность — воспитание выдержки и настойчивости, умение терпеть).

усложнение деятельности (выступление одного против нескольких соперников; сокращение числа попыток; оценка победы по «завышенным критериям» и т.п.);

словесное воздействие спортсмена на себя: самоподдержка и самоприказы:

Самоподдержка: «Все в одинаково трудных условиях, не только я!», «Я уже участвовал в подобных соревнованиях», «Я готов к старту», и пр.

Самоприказы: «Спокойнее, не суетиться!», «Все внимание к старту!», «Соберись, спокойнее!» и пр.

Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу- тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН - приложение 1.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – приложение 2.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля выстроена в соответствии с учебным планом реализации Программы

Сентябрь – октябрь: предварительный контроль по ОФП по установленным тестовым заданиям (смотреть таблицу).

Фиксируются полученные результаты, проводится сравнительный анализ с показателями основной промежуточной аттестации (май) прошедшего года обучения.

Ноябрь-январь

1. Ведётся текущий контроль по ОФП. В тематическом планировании в режиме проводимых занятий тренировочной направленности определяется дата занятия и физическое качество (физические качества), подлежащие контролю, обучающиеся выполняют соответствующие тестовые задания.

Фиксируются полученные результаты, проводится сравнительный анализ с показателями предварительного контроля (сентябрь) по каждому тестовому заданию, анализируются изменения, корректируется уровень нагрузки, содержание тренировочных заданий.

2. В режиме проводимых занятий в течение года в тематическом планировании определяется деятельность тренера-преподавателя по контролю освоения обучающимися вариативных предметных областей, что означает:

– в содержании занятия должно быть задание или действия тренера, соответствующие получению результата в рамках конкретной вариативной предметной области.

Февраль.

Промежуточная аттестация по установленным тестовым заданиям.

Фиксируются полученные результаты, проводится сравнительный анализ с показателями предварительного контроля - сентябрь (кроме бега на дистанцию 1000м.)

Март – апрель: текущий контроль по варианту «ноябрь-январь».

Май.

Основная промежуточная аттестация - определяются результаты по всем предметным областям освоения обучающимися Программы 1 года обучения.

Фиксируются полученные результаты, проводится сравнительный анализ с показателями промежуточной аттестации (февраль); результат бега на дистанцию 1000 метров – с показателем в сентябре.

Решается вопрос о переводе обучающихся на 2-й года обучения по Программе.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Таблица 1

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.5	4.4	4.3	4.2
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10

7. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа.

Цель – воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андреев С.Н.*, Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, М.: Советский спорт, 2008. – 224 с.
2. *Глейберман А.Н.*, Упражнения в парах» [Текст] / Глейберман А.Н. М., ФиС, 2007. – 256 с.
3. *Кук Малькольм*, 101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет / Малькольм Кук: М., Астрель, 2003. – 128 с.
4. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А.В. Антипов, М.: Советский спорт, 2008. 150 с.
5. *Мишель Дезор*, Футбол. Правила, техника, тактика, игра/ Мишель Дезор: М., Астрель, 2004 – 108 с.
6. *Курьсь В.Н.* Основы силовой подготовки юношей/ В.Н. Курьсь, Москва, ФиС, 2004 – 264 с.
7. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов» /Селуянов В.Н./ Учебное пособие, Советский спорт — М.: Дивизион, 2006. — 192 с.
8. *Губа, В. П., А. В. Лексаков.* Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексов: Советский спорт, 2013. – 296 с.
9. *Губа В. П.*, Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов: Советский спорт, 2010. – 208 с.
10. *Годик М.А.*, Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] /М.А. Годик [и др.]. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
11. *В.В. Козлов*, Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика, В.В. Козлов: М., Владос, 2005. – 63 с.
12. *Национальная студенческая атлетическая ассоциация* «Правила игры по футболу и официальные комментарии 2013– 34 с.
13. *ГОСТ 7. 53-2001.* Издания. Международная стандартная нумерация книг [Текст]. - Взамен ГОСТ 7.53-86; введ. 2002-07-01. - Минск : Межгос. совет по стандартизации, метрологии и сертификации; М.: Изд-во стандартов, сор. 2002.-3 с.
14. *Казаков, С. В.* Спортивные игры. Энциклопедический справочник [Текст]: энциклопедический справочник / С. В. Казаков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 448 с.

Интернет -ресурсы:

- <https://www.youtube.com/watch?v=PimfRbqROmM>
- http://videourokionline.ru/load/video_uroki_sport/futbol/obuchenie_futbolu_trenirovochnyj_kompleks_uprazhnenij_dlja_vratarej/129-1-0-635
- <http://footblogger.ru/uroki/>

скрин страницы как делается — X | Письмо «Без темы» — Поздн... X | 13 · Входящие — Яндекс Почта X | ДО КИПК: Редактировать инфо... X

dl.kipk.ru/user/edit.php?id=39658&returnto=profile#

КВАЛИФИКАЦИИ

Главная Личный кабинет События

Наталья Гусарова

Свернуть всё

Основные

Имя

Фамилия

Адрес электронной почты

Показывать адрес электронной почты

ID профиля MoodleNet

Город

Навигация

- В начало
- Личный кабинет
- ДО КИПК
- Мои курсы
 - Инструкционно-обучающий семинар «Организация и про...
 - Методист_1

15:37 20.09.2023