Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области

443539, Самарская область, Волжский район, п. г. т. Рощинский, школа.
Официальный сайт учреждения: http://roshchaschool.minobr63.ru
Контактная информация: телефоны: 932 – 82 – 58 (ф), 932 – 82 – 50, адрес электронной почты: roshinsky_sch_vlg@samara.edu.ru

РЕКОМЕНДОВАНО
Решением педагогического Совета
ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский
Протокол № 7 от 26.02.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ СОШ «ОЦ»
п.г.т. Рощинский
№ 211 – од от «12» 04. 2021 г.
О.И. Рубина

C=RU, O="ГБОУ СОШ ""ОЦ"" п.г.т. Рощинский", CN=Рубина О.И., E=roshinsky_sch_vlg@samara.edu.ru
00ea17aca4d591c1ca
2021.06.18 13:31:10+04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивная направленность
«Футбольная лига»

Возраст учащихся: 7 - 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Жилюнова Татьяна Александровна,

педагог дополнительного образования

п.г.т. Рощинский, 2021

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивная направленность «Футбольная лига» (далее - Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет общекультурный характер и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбольная лига» физкультурно – спортивная.

Актуальность программы дополнительной общеразвивающей образовательной программы обусловлена тем, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом. В соответствии с Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 программа направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов обучающихся.

Научные исследования игры в футбол подчеркивают еѐ уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Футбол – доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности

несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности по интересам.

Отличительными особенностями программы являются ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в футболе, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Цель программы **–** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников

(восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 – 12 лет

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь

доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и

физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями "пластические" процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 18 часов (3 модуля по 6 часов каждый).
Формы обучения:
- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
-Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы организации деятельности: групповая
Режим занятий — 1 раза в неделю по 2 академических часа.
Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты:
Личностные
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувство любви к родной стране, к её культуре,
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- знать историю развития футбола;
- 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;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
-осознанно относится к собственным поступкам;

Метапредметные:
Познавательные:
- знать об индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;
- знать особенности индивидуального здоровья;
- знать правила игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;

- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

Регулятивные:
- строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:
- способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в коллективе, обществе.
- уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;
-находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
-уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, формирование навыков работы в группе, коллективе, активной позиции в коллективе;
- овладение различными социальными ролями.

Учебный план

№ п/п	**Наименование модулей**	**Всего часов**	**В том числе занятия**	
			теория	**практика**
1	Теоретическая подготовка	5	3	2
2	Общая физическая подготовка	5	2	3
3	Специальная физическая подготовка	6	2	4
	Всего:	16	7	9

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Проверка знаний и умений обучающихся проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале, середине и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Модуль «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния футбола, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие футболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-ознакомить со спортивной игрой в футбол и выдающимися футболистами;

-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

-привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебный план

Темы:	Теория	Практика
Вводное занятие	1	0
Питание	1	0
Основы техники и тактики игры в футбол.	0	1
Правила игры.	1	0
Заключительное занятие.	0	1
Итого:	3	2

Темы для теоретической подготовки:

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий футболом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

2. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

3. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

1. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды

(вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии игры в футбол;

-развивать координационные и кондиционные способности;

Оздоровительные:

-укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

-содействовать гармоническому развитию личности;

-выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

-воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

Учебный план

Темы:	Теория	Практика
Строевые упражнения.	1	1
Общеразвивающие упражнения без предметов.	0	1
Легкоатлетические упражнения	1	1
Итого:	2	3

Теоретические занятия

1. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практические занятия

Строевые упражнения.

1. Команды для управления строем.

2. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

3. Повороты на месте, размыкание уступами.

4. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

5. Перемена направления движения строя.

6. Обозначения шага на месте.

7. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

8. Изменение скорости движения.

9. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для и рук плечевого пояса.

2.Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки.

3. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

5. Упражнения для туловища.

6. Упражнения на формирование правильной осанки.

7. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.

8. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

9. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

10. Упражнения с сопротивлением.

11. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы, в стойке, игры с элементами сопротивления.

Легкоатлетические упражнения

1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров.

2. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

4. Тройной прыжок с места и с разбега.

5. Многоскоки.

6. Метание мяча на дальность и в цель.

Контроль осуществляется в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-совершенствование двигательных действий.

-обучить основам технико-тактических приемов при игре в футбол;

Оздоровительные:

-создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

-воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

-повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

-воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Темы:	**Теория**	**Практика**
развитие скорости переключения от одного действия к другому	1	1
развитие специальной выносливости	1	2
Контрольные испытания	0	1
Итого:	2	4

Теоретические занятия

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений.

Практические занятия

Упражнения для развития быстроты.

1. 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.

2. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

2. Бег с изменением направления (до 180°).

3. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, Затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п.

"Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

4. Бег с "тенью"(повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

5. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

1.Из стойки вратаря рывки (на 5-I5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

2. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

3. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

4.Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития специальной выносливости

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. 2. Переменный бег (несколько повторений в серии).

3. Кроссы с переменной скоростью.

4. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

5. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

6. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей.

1. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Контроль осуществляется в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

Система контроля и зачетные требования

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Материально-техническая база

1. Футбольная площадка с естественным покрытием.
1. Мячи футбольные, фишки ограничительные
2. Лесенка координационная", барьеры прыжковые.
3. Многофункциональная игровая площадка
4. Стойки и «пирамиды» для обводки.
5. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
6. Футбольные ворота

Результат программы:

Образовательные (предметные) результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основы игры в футбол;

- основные тактические приемы игры: тактика подач, тактические приемы игры против защитника и нападающего;

должны уметь:

- владеть элементарными техническими приемами владения мячом в стандартных условиях.

- выполнять скоростно-силовые упражнения на выносливость, развитие реакции, быстроты движений.

- использовать технические приемы для построения тактики игры.

- менять темп игры.

Личностные результаты:

У обучающихся к концу первого года:

• На достаточном уровне будут развиты необходимые для игры в футбол физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота реакции, координация движений

• Привит интерес к футболу как к виду спорта;

• Развита сила воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

• Привит интереса к активному и здоровому образу жизни. *Метапредметные результаты:*

У обучающихся к концу первого года:

• привиты навыки общения в коллективе.

• развиты умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Список использованной литературы

1. В.Г. Голиков. Практикум для начинающего тренера по футболу. – Белгород: Крестьянское дело. 2002. – 168 с., ил. – 3 шт.

2. Коробейник А.В., Мрыхин Р.П. В мире футбола. Справочник болельщика. Серия «Мастер игры». Ростов на Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.

3. КУК М 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет. М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович.. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.: ил.

4. КУК М 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет. М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович.. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.: ил. – 3 шт.

5. Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 170 с.

6. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.: ил.

7. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 320 с.

8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2003. – 256 с.: ил.

9. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / А.П. Кочетков. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 192 с. (Профессия – тренер).

10. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Универсальная техника атаки. – СпортАкадемПресс, 2001. – 72 с.

11. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.. – СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.

12. О.А. Седашов Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.

13. Андреев С.Н. Футбол – твоя игры: Кн. для учащихся средних и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.

14. В. Гайдовский. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. Справочник. – Тбилиси: Издательство ЦК КП Грузии, 1987. – 191 с.

15. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.

Информационное обеспечение: https://rfs.ru – Федерация футбола России.