

**КИНЕЛЬСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением отдельных предметов
п.г.т.Усть – Кинельский городского округа Кинель
Самарской области

Принята на заседании
Методического совета

Протокол № 5 от 29 мая 2024 г.



Утверждаю:
Старший методист СП ДОД «Вундеркинд»
Н.А. Оленина
Приказ № 668-00 от 30.05. 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Могу лучше»

направленность физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации 3 года

Разработчик:
Шакуров Рашид Фаритович
педагог дополнительного образования

п.г.т.Усть – Кинельский, 2024 год

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	9
III. Содержание.....	14
IV. Ресурсное обеспечение.....	31
V. Материально-техническое обеспечение.....	33
VI. Список литературы.....	34

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта футбол «Могу лучше» предназначена для детей и подростков 11-14 лет. Направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Предназначена для вовлечения детей в физическую культуру и спорт с помощью занятий футболом, а также для выявления и развития наиболее перспективных детей.

Программа разноуровневая рассчитана на 378 академических часа, срок реализации 3 года. Каждый год разделен на модули: ОФП/СФП, подвижные игры, техника, тактика, комбинации.

Пояснительная записка

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) больше, чем команда соперника. Игрок, играющий в эту игру — футболист.

Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, является наиболее мощным средством агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, является комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности.

Настоящая программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.11.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства России от 27.03.2013г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», Уставом ГБОУ СОШ №2, локальными и нормативными актами СП ДОД «Вундеркинд» ГБОУ СОШ №2.

Направленность программы физкультурно – спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей, на программы физкультурно – спортивной направленности, а

именно по футболу. Т.к. на территории поселка городского типа Усть-Кинельский нет спортивных школ, и значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Футбол - игра популярная и доступная, которая позволяет обучающимся постигать азбуку коллективизма и товарищества, эмоциональной разгрузки, отвлекает от пустого времяпрепровождения и тяги к вредным привычкам. Поэтому одной из важнейших задач, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в объединениях по футболу. Кроме этого, футбол включается в мероприятия по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, поселковые, городские, областные спортивные соревнования. Занятия в объединении дают возможность обучающимся выступать за команду своего поселка, сборной г. Кинель, футбольные клубы г. Самара, на различных уровнях. Занятия по данной программе являются своего рода трамплином одаренным, перспективным детям и подросткам в мир футбола в футбольных любительских и профессиональных клубов. Данный факт подтверждается тем, что некоторые ученики и воспитанники продолжают заниматься в профессиональных клубах.

Отличительные особенности Программы.

Привлечение юного поколения к занятиям спорта, формирование понятия «ценность здоровья», понятия коллективизма, формирование мотивации к здоровому образу жизни. Сегодня, когда здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревожность в обществе, когда с катастрофической быстротой молодеет пристрастие к вредным и губящим привычкам, что приводит к необратимым процессам деградации личности, очень важно вовлечение обучающихся регулярными занятиями спортом. Большинство существующих физкультурно – спортивных программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер. Спортивные школы, зачастую работают по жестоко регламентированной соревновательной схеме, с жестокой конкуренцией, нацеленной на победу. Многие дети не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». В программе основной целью не является достижение результата любой ценой, не ставится перед собой задача - в первую очередь достижения больших спортивных результатов, приоритетом является создание команды, привлечение юного поколения к занятиям спортом, формирование понятия «ценность здоровья», понятия коллективизма, формирование мотивации к здоровому образу жизни. Но при этом программа обеспечивает потребность в занятиях, близких по содержанию к занятиям в спортивных школах и в детских футбольных клубах, со стороны одаренных и перспективных детей.

Отличительные особенности программы:

- Последовательное системное обучению футболу, основанное на базовых методических принципах + индивидуальные особенности обучающегося.

- Интегральное решение задач всех видов подготовки обучающегося + игровой метод. Техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка.

- Критерием определения этапа подготовки обучающегося является не возраст, а уровень его подготовленности (физический возможности, психологические).

- Модульная/блоковая периодизация учебного процесса. Педагог сам формирует последовательность применения модулей программы.

- Обучение через игру. Сложность упражнения – уровень подготовленности; количество повторов – решение поставленной задачи.

Педагогическая целесообразность. Специально подобранные игровые упражнения (индивидуальные, в группах, в 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 обучающихся (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 обучающихся. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести поражения и победы. Систематические тренировки благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонично физически развитой личности, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Так же целью программы является подготовка обучающихся к следующему году обучения в системе дополнительного образования СП ДОД Вундеркинд. Тем самым соблюдается разноуровневость между программами и разноуровневость внутри программы. Обучение по данной программе дает возможность развиваться и совершенствоваться, как одаренным и перспективным детям, так и детям без спортивных профессиональных перспектив и возможностей.

Цель раскрывается более полно в процессе обучения на основе поставленных задач.

Обучающие:

- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития данного вида спорта в мире;
- обучение техническим приемам игры;
- обучение базовым тактическим действиям;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;
- формирование начальных навыков игрока-футболиста: знание правил поведения на поле; общения с судьями, товарищами по команде и соперниками; адекватная реакция на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Развивающие:

- развитие мотиваций к систематическим занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие коммуникативных навыков в детском коллективе;
- развитие самостоятельности и творческого мышления;
- развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Воспитывающие:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, социальной активности;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание личностных качеств: целеустремленность, умение работать в команде, ответственность, коммуникабельность, оперативность в принятии решений.
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, настойчивости, решительности, смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладание.

Адресат программы. В группы принимаются обучающиеся в возрасте 11-14 лет и распределяются по возрастным категориям: 11-12 лет, 12-13 лет, 13-14. Стоит сразу отметить, что дети могут распределяться по группам в зависимости от физических, умственных, психологических способностей и особенностей. Набор детей осуществляется вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, но при наличии медицинского заключения (допуска врача к занятиям) и желания ребенка заниматься футболом. Оптимальное количество занимающихся в возрастной группе от 12 человек.

Срок реализации Программы. Программа рассчитана на 3 года обучения (36 недель, 378 часов). 126 часов в год.

Форма обучения очная, но при необходимости подразумевает дистанционное обучение. Например: в ситуациях карантина, когда дети не могут посещать учебное заведение. Педагог высылает в чат родителей или подростков видео, где демонстрируются открытые занятия по физической подготовке; комплексы

упражнений; отработку элементов игры в домашних условиях; режим дня; время отдыха и т.д.

При очном обучении занятия проводятся в группе, но подразумевает индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая физические, психические способности обучающегося.

Особенность организации образовательного процесса: Реализуется по одной из моделей сетевого взаимодействия, поскольку совместно используются материально-технические ресурсы, спортивное оборудование, составы групп образовательных учреждений (если обучающиеся старшей возрастной группы входят в состав сборной района, сборной области, сборной страны, профессионального или любительского клуба):

1. ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский;
2. Самарский ГАУ;
3. СК «Кинель».

Организовано наставничество ученик-ученик и выпускник-ученик. Более старшее поколение обучающихся или выпускники, которые имеют опыт выступлений на соревнованиях различного уровня, имеют опыт подопечных под руководством различных тренеров профессиональных клубов и сборных, являются наставниками.

Форма организации деятельности - разноуровневая (I – 11-12 лет, II – 12-13 лет, III – 13-14 лет). Каждый уровень включает в себя модули. При этом сохраняется принцип «от простого к сложному».

Режим занятий. Обучение проводится 2 раза в неделю: 1,5 часа и 2 часа (всего 3,5 академических часа).

В зимний период занятия могут проводиться на улице при температуре не ниже -15 градусов.

Ожидаемые результаты реализации Программы.

В результате систематических занятий и тренировок обучающиеся хорошо развиваются физически, у них вырабатываются и закрепляются навыки и умения интуитивно прогнозировать ситуацию на футбольном поле, самостоятельно находить правильное решение выхода из сложившейся ситуации.

У обучающихся воспитывается чувство коллективизма, умение действовать в команде, взаимовыручка. Ребята должны владеть: технико-тактическими приёмами, стратегией игры, логическим мышлением для самостоятельного решения задач на поле; они должны приобщиться к здоровому образу жизни, выработать нравственные качества: волю к победе, настойчивость, целеустремлённость и взаимовыручку.

В ходе многолетней технической подготовки футболистов решаются три основных задачи:

- развитие «чувства мяча» (обучение умениям посылать мяч в заданном направлении и дифференцировать усилия при действиях с мячом);
- обучение умениям быстро и точно выполнять разные по форме «игровые» действия с мячом

- адаптация освоенных технических навыков к изменениям уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей к условиям игр.

Личностные результаты освоения программы:

- осознано выбирать вид деятельности;
- выражать положительное отношение к процессу познания;
- проявлять внимание, желание больше узнать;
- обучающийся способен к волевому усилию при достижении поставленной цели;
- обучающийся способен дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми;
- применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе.

Метапредметные результаты освоения программы:

- принимать и выполнять поставленную задачу;
- удерживать цель деятельности до получения её результата;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь задавать вопросы.

Предметные результаты освоения программы:

- получить теоретические сведения о футболе, правилах игры;
- ознакомиться с правилами техники безопасности;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- знать основы техники и «базовой» тактики игры;
- уметь проводить учебный (товарищеский) и соревновательный матч с выполнением заданий и установок тренера-педагога;
- работать в коллективе и команде.

Способы определения результативности:

Система контроля.

Педагогический контроль педагога:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой выполнения упражнений;
- контроль за поведением во время занятий.

Способами проверки знаний и умений являются:

- текущий контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Но основным показателем является – поведение подростка на скамейке запасных, в раздевалке, в игре (товарищеской, официальной, тренировочной).

Важно, как себя ведет ребенок за пределами игры и в различных игровых ситуациях, как игрок, как человек, как спортсмен. Важно, как реагирует на победы, поражения, замечания и подсказки педагога. Так как целью и задачей дополнительного образования, в первую очередь, является обеспечение развития и воспитания детей, их жизненное и профессиональное самоопределение.

II. Учебно-тематический план программы

Таблица 1

№	Модуль	Трудоёмкость (кол-во ак.ч.)			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	I уровень - базовый 11-12 лет (1 год обучения)	126	12	114	Педагогические наблюдения
1.	ОФП/СФП	16.5	1	15.5	
2.	Подвижные игры	54	1	53	
3.	Техника	31.5	1.5	30	
4.	Тактика	12	7	5	
5.	Комбинации	12	1.5	10.5	
	II уровень базовый 12-13 лет (2 год обучения)	126	16	110	
1.	ОФП/СФП	16.5	0.5	16	
2.	Подвижные игры	53	1	52	
3.	Техника	30.5	1.5	29	
4.	Тактика	12	6	6	
5.	Комбинации	14	7	7	
	III уровень продвинутый 13-14 лет (3 год обучения)	126	16	110	
1.	ОФП/СФП	16.5	0.5	16	
2.	Подвижные игры	54	1	53	
3.	Техника	29.5	1.5	28	
4.	Тактика	12	6	6	
5.	Комбинации	14	7	7	
	Итого	378	44	334	

Построение годового цикла подготовки футболистов в СП ДОД «Вундеркинд» является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала на один учебный год.

Учебно-тематический план на первый год обучения. I уровень 11-12 лет

Таблица 2

№ п/п	Название модуля, темы	Количество академических часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП/СФП	16.5	1	15.5	Наблюдение
	1.1. Вводное занятие, ТБ.	0.2	0.2		
	1.2. Беседа о ЗОЖ	0.2	0.2		
	1.3 История развития футбола	0.3	0.3		
	1.4 Правила игры	0.3	0.3		
	<i>Тестирование.</i>				
	1.5 Бег 400 м.	0.5			
	1.6 Прыжок в длину с места	0.4		0.5	
				0.4	
	1.7 Бег 30 м с ведением мяча	0.5		0.5	
	1.8 Вбрасывание мяча руками	0.4		0.4	
	1.9 Жонглирование мячом	0.5			
	1.10 Кол-во отжиманий от пола за 30 сек.	0.4		0.5	
				0.4	
	1.11 Кол-во приседаний за 30 сек	0.4		0.4	
	1.12 Кол-во повторений пресс за 30 сек.	0.4		0.4	
	<i>ОФП/СФП</i>				
	1.13 Комплексы общеразвивающих упр.	1.5		1.5	
1.14 Разновидности бега	1.5		1.5		
1.15 Развитие гибкости	1		1		
1.16 Развитие быстроты	3		3		
1.17 Развитие ловкости	3		3		
1.18 Развитие силы	2		2		
2.	Подвижные игры	54	1	53	Наблюдение Опрос
	2.1 Игры на ловкость/скорость	2		2	
	2.2 Игры на скорость/мышление	2.5	0.5	2	
	2.3 Игры с элементами футбола	2.5	0.5	2	
	2.4 Игра в футбол/мини-футбол	47		47	
3.	Техника	31.5	1.5	30	Наблюдение Опрос
	3.1 Дриблинг	3.5		3.5	
	3.2 Прием/обработка	7	0.3	6.2	
	3.3 Передачи/удары	3.5	0.3	3.2	
	3.4 Развороты 90/180	7.5	0.3	7.2	
	3.5 Финты	10	0.6	9.4	

4.	Тактика	12	7	5	Наблюдение Опрос
	4.1 Индивидуальные действия без мяча	1.5	1.5		
	4.2 Индивидуальные действия с мячом	3	1	2	
	4.3 Групповые действия	4	2	2	
	4.4 Индивидуальные действия в обороне	1	1		
	4.5 Противодействия игре в стенку	2.5	1.5	1	
5.	Комбинации	12	1.5	9	Наблюдение Опрос
	5.1 Атака 3VS2/противодействие	4	0.6	3.4	
	5.2 Игра на третьего/противодействие	1.5	0.3	1.2	
	5.3 Игра на столба/противодействие	1		1	
	5.4 Розыгрыши угловых/противодействие	5.5	0.6	4.9	
Итого		126	12	114	

Учебно-тематический план на второй год обучения. II уровень 12-13 лет

Таблица 3

№ п/п	Название модуля, темы,	Количество академических часа			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП/СФП	16.5	0.5	16	Наблюдение
	<i>Ведение в программу</i>				
	1.1. Вводное занятие, ТБ.	0.25	0.25		
	1.2. Беседа о ЗОЖ	0.25	0.25		
	<i>Тестирование.</i>				
	1.3 Бег 800 м.	0.5		0.5	
	1.4 Прыжок в длину с места	0.4		0.4	
	1.5 Бег 30 м с ведением мяча				
	1.6 Вбрасывание мяча руками	0.5		0.5	
	1.7 Жонглирование мячом	0.4		0.4	
	1.8 Кол-во отжиманий от пола за 30 сек.	0.5		0.5	
	1.9 Кол-во приседаний за 30 сек	0.4		0.4	
1.10 Кол-во повторений пресс за 30 сек.	0.4		0.4		
<i>ОФП/СФП</i>	0.4		0.4		
1.11 Комплексы общеразв.упр.	2		2		

	1.12 Разновидности бега	1.5		1.5	
	1.13 Развитие гибкости	1		1	
	1.14 Развитие быстроты	3		3	
	1.15 Развитие ловкости	3		3	
	1.16 Развитие силы	2		2	
2.	Подвижные игры	53	1	52	Наблюдение Опрос
	2.1 Игры на ловкость/скорость	2		2	
	2.2 Игры на скорость/мышление	2.5	0.5	2	
	2.3 Игры с элементами футбола	2.5	0.5	2	
	2.4 Игра в футбол/мини-футбол	46		46	
3.	Техника	30.5	1.5	29	Наблюдение Опрос
	3.1 Дриблинг	3.5		3.5	
	3.2 Прием/обработка	7	0.3	6.7	
	3.3 Передачи/удары	3.5	0.3	3.2	
	3.4 Развороты 90/180	6.5	0.3	6.2	
	3.5 Финты	10	0.6	9.4	
4.	Тактика	12	6	6	Наблюдение Опрос
	4.1 Индивидуальные действия без мяча	0.5	0.5		
	4.2 Индивидуальные действия с мячом	0.5	0.5		
	4.3 Групповые действия	3.5	2	1.5	
	4.4 Индивидуальные действия в обороне 1V1	2.5	1	1.5	
	4.5 Противодействия игре 2VS1	5	2	3	
5.	Комбинации	14	7	7	Наблюдение Опрос
	5.1 Атака 3VS2/противодействие	5	4	1	
	5.2 Игра на третьего/противодействие	2	1	1	
	5.3 Игра на столба/противодействие	2		2	
	5.4 Розыгрыши угловых/противодействие	5	2	3	
	Итого	126	16	110	

Учебно-тематический план на третий год обучения. III уровень 13-14 лет

Таблица 4

№ п/п	Название модуля, темы,	Количество академических часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП/СФП	16,5	0,5	16	Наблюдение
	<i>Ведение в программу</i>				
	1.1. Вводное занятие, ТБ.	0.25	0.25		
	1.2. Беседа о ЗОЖ	0.25	0.25		
	<i>Тестирование.</i>				
	1.3 Бег 1500 м.	0.5		0.5	
	1.4 Прыжок в длину с места	0.5		0.5	
	1.5 Удар по мячу на дальность	0.5		0.5	
	1.6 Вбрасывание мяча руками	0.5		0.5	
	1.7 Жонглирование мячом	0.5		0.5	
	1.8 Кол-во отжиманий от пола за 30 сек.	0.5		0.5	
	1.9 Кол-во подтягиваний с помощью вспомогателя	0.5		0.5	
	1.10 Кол-во повторений пресс за 30 сек.	0.5		0.5	
	<i>СФП</i>				
1.11 Развитие гибкости	3		3		
1.12 Развитие быстроты	3		3		
1.13 Развитие ловкости	3		3		
1.14 Развитие силы	3		3		
2.	Подвижные игры	54	1	53	Наблюдение Опрос
	2.1 Игры на ловкость/скорость	2		2	
	2.2 Игры на скорость/мышление	2.5	0.5	2	
	2.3 Игры с элементами футбола	12.5	0.5	12	
	2.4 Игра в футбол/мини-футбол	37		37	
3.	Техника	29.5	1.5	28	Наблюдение Опрос
	3.1 Дриблинг	2.5		2.5	
	3.2 Прием/обработка	6	0.3	5.7	
	3.3 Передачи/удары	3.5	0.3	3.2	
	3.4 Развороты 90/180	7.5	0.3	7.2	
	3.5 Финты	10	0.6	9.4	
4.	Тактика	12	6	6	Наблюдение Опрос
	4.1 Групповые действия в атаке	5	2.5	2.5	
	4.2 Противодействия игре	2	1	1	

	2VS1 4.3 Игра в обороне «ромб»	5	2.5	2.5	
5	Комбинации 5.1 Атака 3VS2/противодействие 5.2 Розыгрыши от ворот/противодействие 5.3 Розыгрыши аутов/противодействие 5.4 Розыгрыши угловых/противодействие	14 2 3 5 4	7 0.5 1 2 3.5	7 1.5 2 3 0.5	Наблюдение Опрос
	Итого	126	16	110	

III. Содержание программы

В программе указаны упражнения, которые используются для личностного развития, обучающегося и его развития непосредственно, как спортсмена, как футболиста. Указано временное соотношение, то есть необходимое количество часов на определенный раздел. Но соотношение конкретных упражнений в разделе педагог определяет самостоятельно. Связано это с тем, как усваивает конкретный материал определенная группа. Разделы распределяются поочередно друг за другом в годовом плане. И повторяются по кругу в учебном году (Например: ОФП, подвижные игры, техника, тактика, и вновь ОФП, подвижные игры, техника, тактика и.т.д.). Определенный раздел занимает три занятия в неделю. И на следующую неделю определен следующий раздел. В неделе занятия организовываются по принципу «от простого к сложному». Первое занятие в неделе «простое», ознакомление разучивание упражнений. Второе «более сложное», используются сочетания упражнений. Третье «максимально приближено к игровой ситуации», со стопроцентным сопротивлением партнеров. Программа не ограничивает педагога в жестких рамках, позволяя ему проявлять вариативность, креативность, творческий подход к работе и самому определять акцент на необходимую тему или раздел.

Программа включает в себя три этапа (1,2,3-й год обучения). Каждый отличается друг от друга уровнем сложности, плюс новым материалом, которого не было в предыдущем году обучения. Каждый из уровней имеет свои разделы/модули. Таким образом программа разноуровневая модульная.

Тактика футбола – организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Тактика игры делится на: нападение (индивидуальная, групповая, командная) и защиты (индивидуальная, групповая, командная).

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинации. Комбинации в парах: «в стенку», «скрещивание», «передача в одно касание».

Комбинации в тройках: «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

Тактика защиты. Предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Индивидуальная тактика. Действия против игрока без мяча (закрывание, перехват). Действия против игрока с мячом (отбор мяча, противодействие передаче, противодействие выходу с мячом на острую позицию, противодействие ударам).

Групповая тактика: страховка, противодействие игре в стенку, комбинации скрещивание, пропуск мяча, построение стенки.

Командная тактика. Основной принцип заключается в быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке. Способы организации командных действий: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Выносливость. Под выносливостью футболистов понимают способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Выносливость бывает: общая (аэробные биохимические реакции), смешанная (аэробно-анаэробные биохимические реакции), скоростная (анаэробные биохимические реакции).

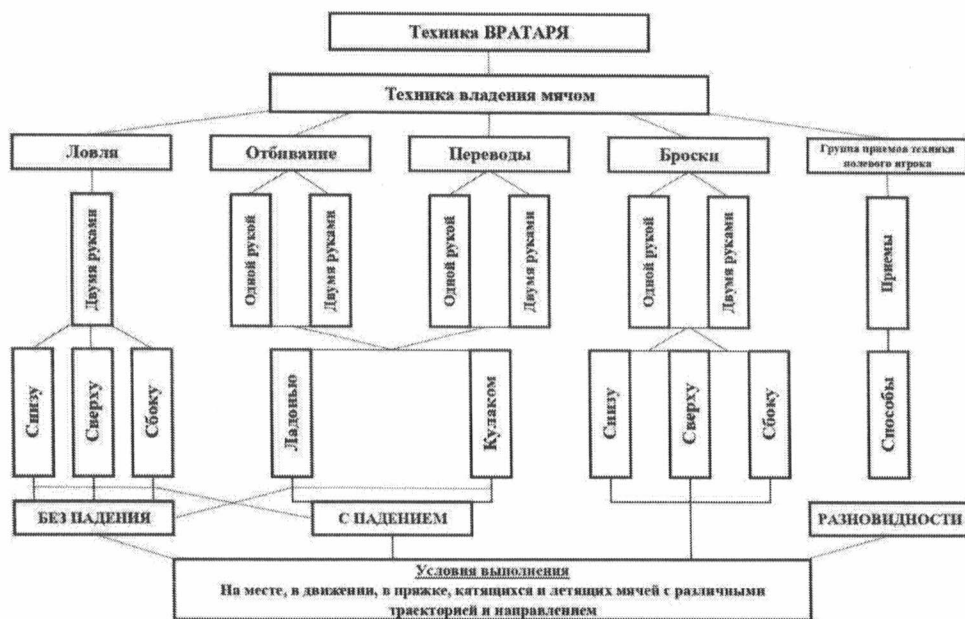
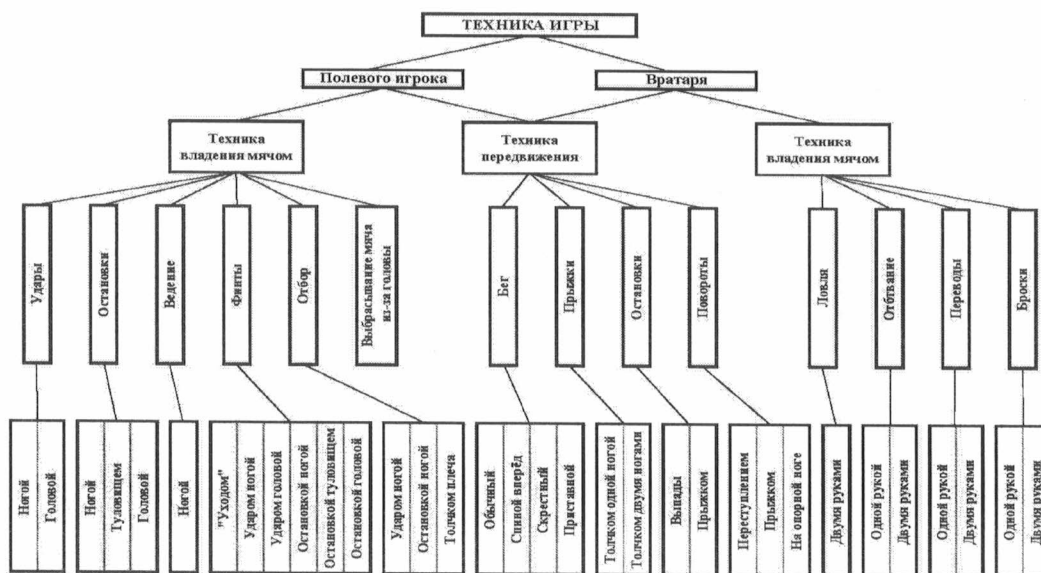
Быстрота и скоростные возможности. Под быстротой подразумевается способность игрока совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Четыре формы проявления быстроты: время реакции, время одиночного движения, максимальная частота движений, быстрота начала движения.

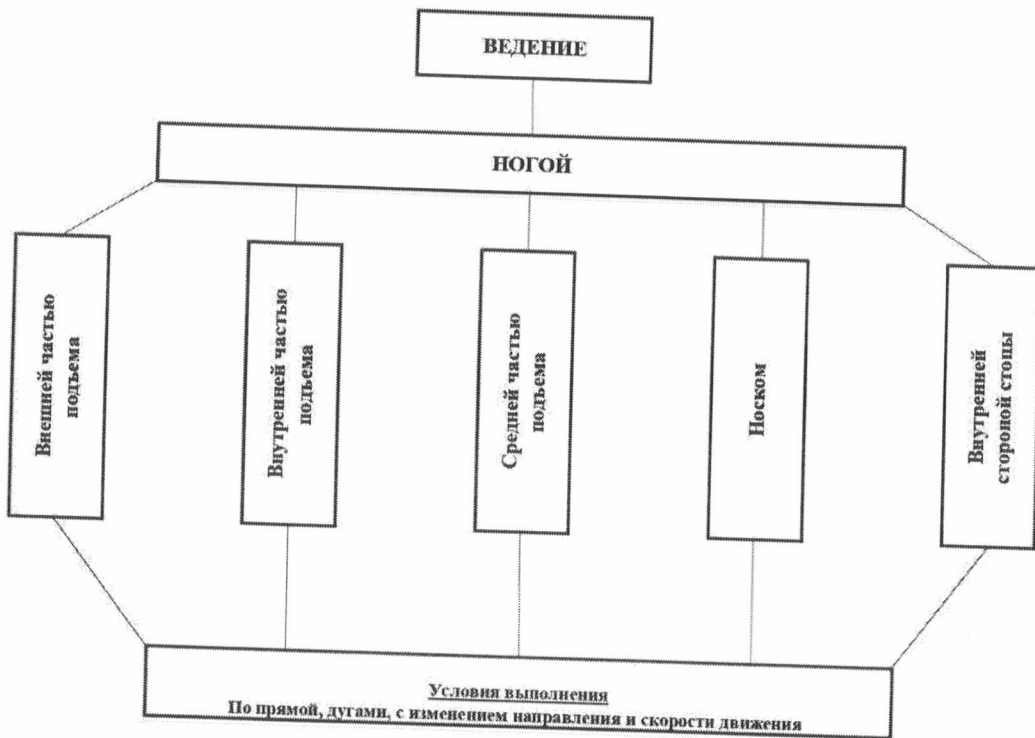
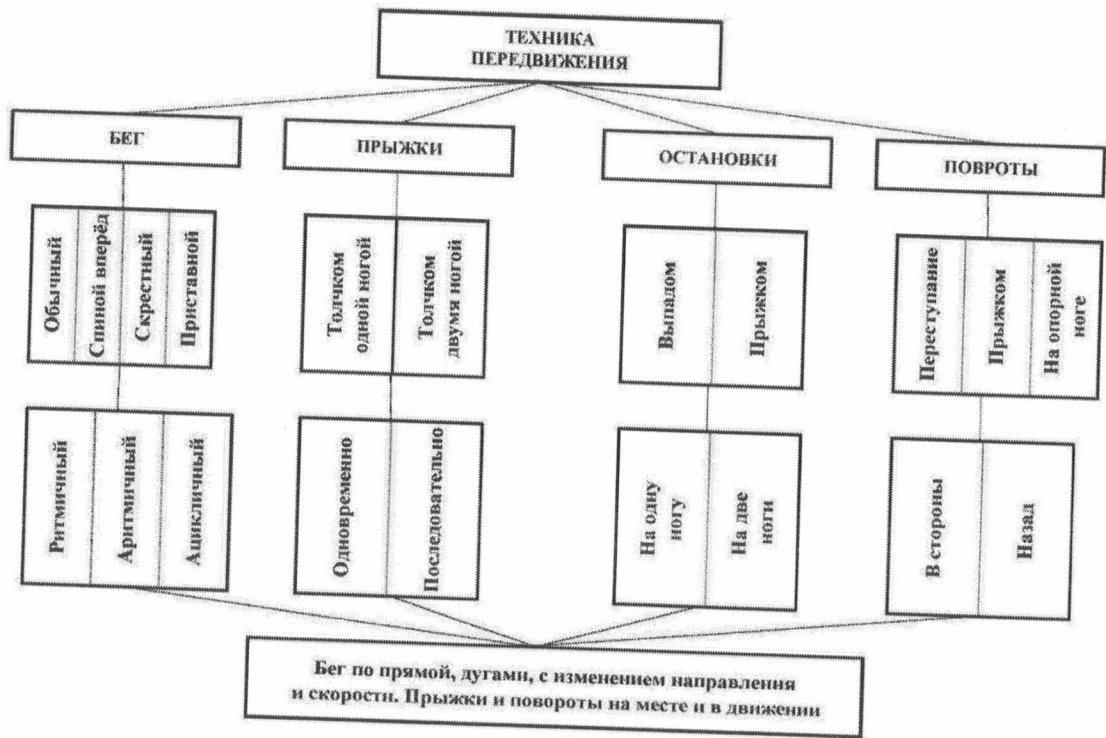
Силовые и скоростно-силовые качества. Сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Скоростно-силовые качества определяются способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени.

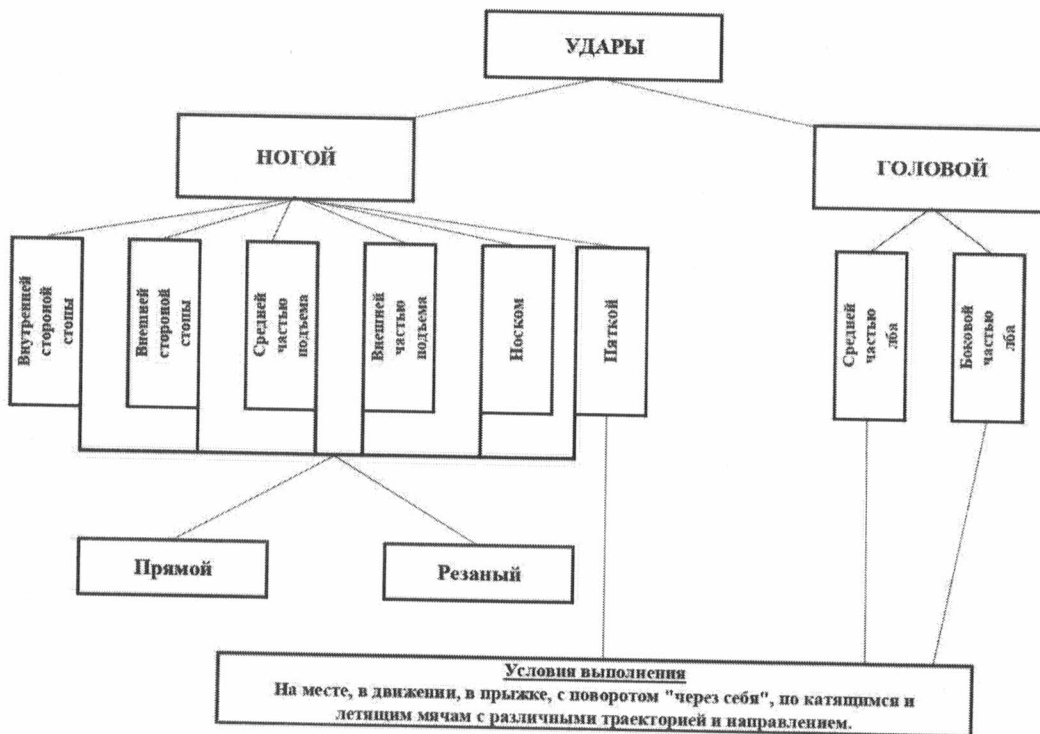
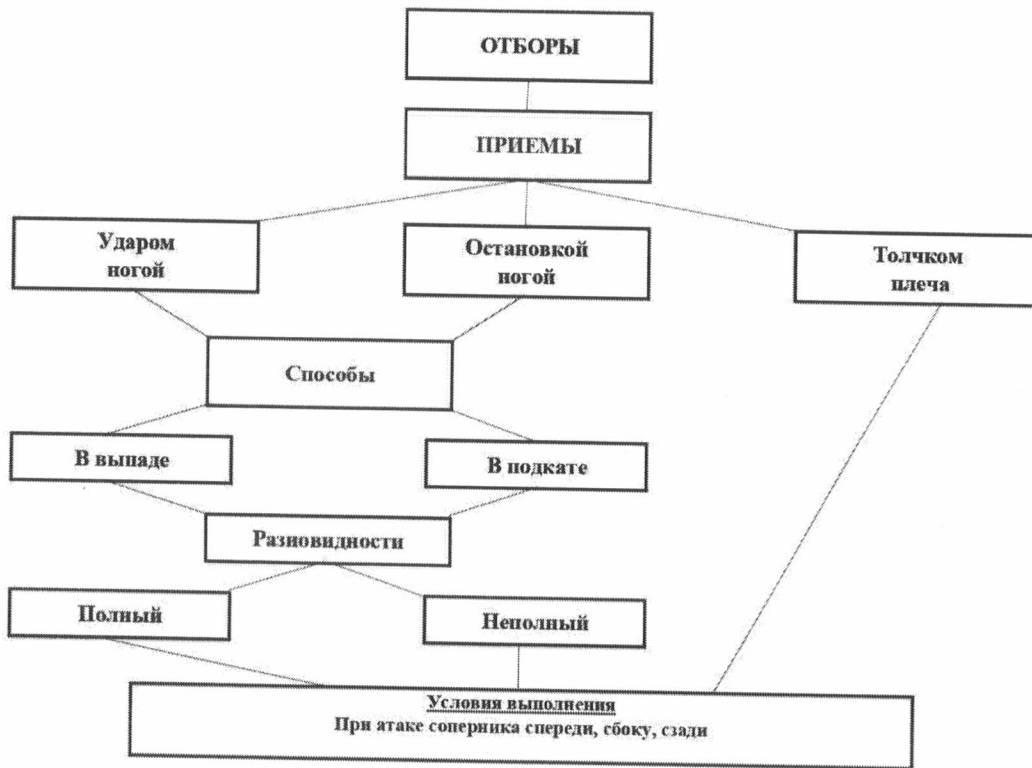
Ловкость. Ловкость - это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

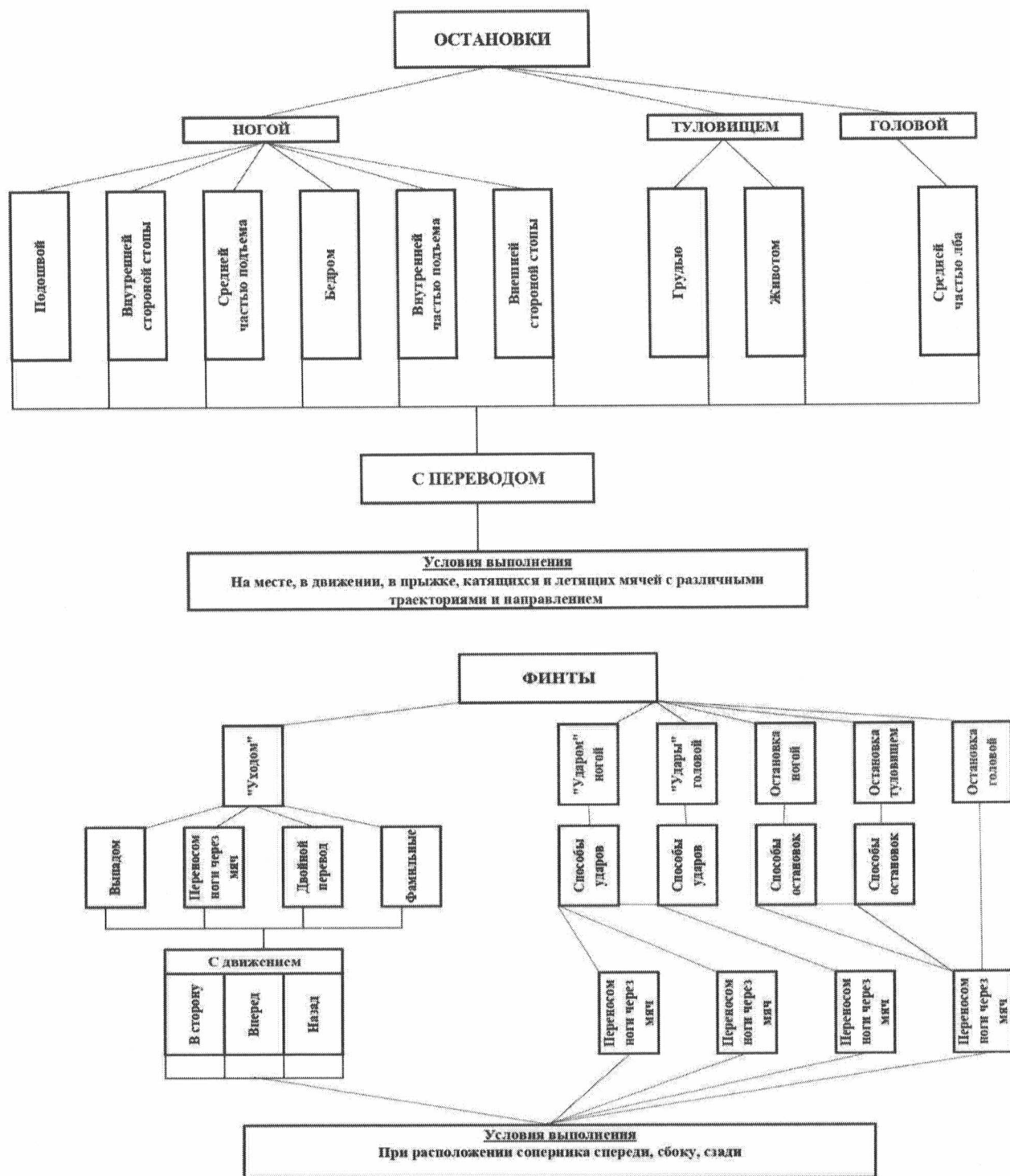
Гибкость. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. При недостаточной гибкости у спортсменов: а) замедляется темп приобретения двигательных навыков; б) чаще обычного возникают повреждения; в) не полностью используются двигательные качества; г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышению напряжению мышц.

Все обучение технике игры можно разбить на части/блоки и увидеть в следующем виде:









Педагог сам дополняет или усложняет материал из выше представленного при необходимости. Но основная базовые, фундаментальные основы перед вами.

I уровень 11-12 лет.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола, футбола в Самарской области.

1.4 Правила игры. Знакомство основных правил игры в футболе и в мини-футболе. Отличие мини-футбола от футбола и от других видов спорта. Организация и проведение соревнований.

А) Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Б) Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

В) Значение спортивных соревнований.

Г) Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Д) Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.

Тестирование. Необходимо для определения физических возможностей ребенка в начале учебного года и в конце. Для определения развития и прогресса обучающегося.

1.5 Бег 400 м (сек.) – 2 мин

1.6 Прыжок в длину с места (см) – 160

1.7 Бег 30 м (сек) ведением мяча (сек) – 6

1.8 Вбрасывание мяча руками (м) – 9

1.9 Жонглирование мячом (раз) – 12

1.10 Количество отжиманий от пола за 30 сек - 15

1.11 Количество приседаний от пола за 30 сек - 18

1.12 Количество повторений сгибание/разгибание брюшных мышц за 30 сек - 20

ОФП/СФП.

Общая физическая подготовка

1.13 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами,

бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

1.14 Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств:

1.15 *Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат). Упражнения с сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1.16 *Развитие быстроты* - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

1.17 *Развитие ловкости* - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков перекатов.

1.18 *Развитие силы* - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

2. Подвижные игры.

2.1 *Игры на ловкость и скорость.* Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом» 6:1, 5:1, 4:1, 6:2, 5:2, 4:2; 1х1 в четверо ворот, 3х3 четверо ворот.

2.2 *Игры на скорость и мышление.* «Кольцо», «Хвосты», «Салки в парах».

2.3 *Игры с элементами футбола.* Все квадраты: от 5:1 до 5:3, ручной мяч с ведением и без, баскетбол с ведением и без.

2.4 *Игры в футбол и мини-футбол.* Игры в разных составах, с разным количеством ворот, с воротами разных размеров, с нейтральными и без.

В данной программе подвижные игры могут использоваться, как в качестве разминки, так и в качестве позитивного настроения на работу в начале занятия. Игры развивают внимательность, выносливость, двигательную способность, ловкость, умение работать в команде.

3. Техника.

Раздел техника включает в себя основные подразделы:

3.1 дриблинг (ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления в стороны, ведение мяча по кругу, прием мяча в движении, передача мяча в движении, удар по мячу в движении)

3.2 прием/обработка мяча (обработка мяча после отскока и без касания покрытия подъемом, подошвой, внутренней стороной стопы, бедро, грудь.)

3.3 передачи/удары (пас внутренней стороной стопы правой /левой ногой, удар серединой подъема, удары с носка, замыкание у ворот внутренней стороной стопы), удары по мячу головой (с места, в движении, в прыжке).

3.4 развороты 90/180 (Развороты на 90: Подошвой правой/левой ноги на себя внутренней/внешней стороной стопы на 90, подошвой правой/левой ноги за себя подбор мяча другой ногой, финт Зидана. Развороты на 180: подошвой стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, внутренней частью подъема под себя, с ложным замахом т прокат мяча на другую ногу, перешаг через мяч с уходом на 180).

3.5 финты (уголок, уголок обманка, перешаг с уходом, восьмерка/ножницы, финт Зидана, качели. Сочетание этих приемов).

Количество времени на каждый подраздел педагог регулирует по-своему усмотрению. Все зависит от того насколько усвоен материал группой или отдельным учеником.

4. Тактика

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимной страховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча

4.1 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.

4.2 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.

4.3 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).

4.4 Индивидуальные действия в обороне. 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.

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

5. Комбинации.

5.1 Атака 3VS2/противодействие. Изучение различных вариантов расположения атакующих игроков в динамике против двух обороняющихся. Противодействие атаке 3VS2.

5.2 Игра на третьего/противодействие. Согласованные действия атакующих игроков, изучение различных вариантов в зависимости от поведения обороняющейся команды.

5.3 Игра на столба. Варианты атаки через нападающего «столб». Противодействие атаке через «столба».

5.4 Розыгрыши угловых в мини-футболе. Противодействие розыгрышам.

II уровень 12-13 лет.

ОФП/СФП

1.1 Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях, в помещениях, на соревнованиях, в автобусе, в общественных местах.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

Тестирование. Необходимо для определения физических возможностей ребенка в начале учебного года и в конце. Для определения развития и прогресса обучающегося.

1.3 Бег 800 м (сек.) – 5 мин

1.4 Прыжок в длину с места (см) – 165

1.5 Бег 30 м (сек) ведением мяча (сек) – 5.8

1.6 Вбрасывание мяча руками (м) – 11

1.7 Жонглирование мячом (раз) – 18

1.8 Количество отжиманий от пола за 30 сек - 20

1.9 Количество приседаний от пола за 30 сек - 24

1.10 Количество повторений сгибание/разгибание брюшных мышц за 30 сек - 24

ОФП/СФП.

Общая физическая подготовка

1.11 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

1.12 Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по правилам - мини-футбола.

Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств:

1.13 *Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат). Упражнения с сложенной вчетверо

скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1.14 *Развитие быстроты.* 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. 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. 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 баскетбол по упрощенным правилам.

1.15 *Развитие ловкости.* 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 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. 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.

1.16 *Развитие силы.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. 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. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. 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 мяча 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.

2. Подвижные игры.

2.1 Игры на ловкость/скорость: вышибалы, хвосты, колдовское царство и тд.

2.2 Игры на скорость/мышление: ручной мяч с завершением ударом только головой, только ногой за пределами штрафной; поймай соперника с мячом в руках и тд.

2.3 Игры с элементами футбола: квадраты, с нейтральными и без; игры на удержание мяча с нейтральными; квадраты 4:2 на двух площадках и тд.

2.4 Игры в футбол/мини-футбол. Игры в разных составах. Игры, где играют команда защитников против команды нападающих. Игры с нейтральными игроками и без и тд.

Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом» 6:1, 5:1, 4:1, 6:2, 5:2, 4:2; 1x1 в четверо ворот, 3x3 четверо ворот.

Количество и разновидность игр педагог определяет самостоятельно, в зависимости от сложности выполнения и подготовленности обучающихся.

3. Техника.

Раздел техника включает в себя основные подразделы:

3.1 дриблинг (ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления в стороны, ведение мяча по кругу, прием мяча в движении, передача мяча в движении, удар по мячу в движении)

3.2 прием/обработка мяча (обработка мяча после отскока и без касания покрытия подъемом, подошвой, внутренней стороной стопы, бедро, грудь.)

3.3 передачи/удары (пас внутренней стороной стопы правой /левой ногой, удар серединой подъема, удары с носка, замыкание у ворот внутренней стороной стопы), удары по мячу головой (с места, в движении, в прыжке).

3.4 развороты 90/180 (Развороты на 90: Подошвой правой/левой ноги на себя внутренней/внешней стороной стопы на 90, подошвой правой/левой ноги за себя подбор мяча другой ногой, финт Зидана. Развороты на 180: подошвой стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, внутренней частью подъема под себя, с ложным замахом т прокат мяча на другую ногу, перешаг через мяч с уходом на 180).

3.5 финты (уголок, уголок обманка, перешаг с уходом, восьмерка/ножницы, финт Зидана, качели. Сочетание этих приемов).

Количество времени на каждый подраздел педагог регулирует по-своему усмотрению. Все зависит от того насколько усвоен материал группой или отдельным учеником.

4. Тактика

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. 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», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимной страховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Тактика игры в мини-футболе. Атака, варианты, оборона, прессинг в атаке и обороне.

4.1 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.

4.2 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.

4.3 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).

4.4 Индивидуальные действия в обороне. 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.

4.5 Противодействие 2VS1. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

5. Комбинации.

5.1 Атака 3VS2/противодействие. Изучение различных вариантов расположения атакующих игроков в динамике против двух обороняющихся. Противодействие атаке 3VS2.

5.2 Игра на третьего/противодействие. Согласованные действия атакующих игроков, изучение различных вариантов в зависимости от поведения обороняющейся команды.

5.3 Игра на столба. Варианты атаки через нападающего «столб». Противодействие атаке через «столба».

5.4 Розыгрыши угловых в мини-футболе. Варианты розыгрышей угловых в футболе. Противодействие розыгрышам.

III уровень 13-14 лет.

ОФП/СФП

1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Техника безопасности на занятиях.

Тестирование. Необходимо для определения физических возможностей ребенка в начале учебного года и в конце. Для определения развития и прогресса обучающегося.

1.3 Бег 1500 м (сек) – 345

1.4 Прыжок в длину с места (см) – 180

1.5 Удар по мячу на дальность (м) - 40

1.6 Вбрасывание мяча руками (м) – 13

1.7 Жонглирование мячом (раз) – 30

1.8 Отжимания от пола за 30 сек – 25

1.9 Подтягивания (с помощью вспомогателя 15 процентов от веса) – 10

1.10 Количество повторений пресс за 30 сек - 25

СФП.

1.11 Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат). Упражнения с сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1.12 Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 50 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

1.13 Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

1.14 Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

2. Подвижные игры.

2.1 Игры на ловкость/скорость: вышибало, хвосты, колдовское царство и тд.

2.2 Игры на скорость/мышление: ручной мяч с завершением ударом только головой, только ногой за пределами штрафной; поймай соперника с мячом в руках и тд

2.3 Игры с элементами футбола: квадраты, с нейтральными и без; игры на удержание мяча с нейтральными; квадраты 4:2 на двух площадках итд

2.4 Игры в футбол/мини-футбол. Игры в разных составах. Игры, где играют команда защитников против команды нападающих. Игры с нейтральными игроками и без и тд.

Подвижные игры – «Вышибалы», «Пионербол», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Колдовское царство», «Хвосты», «Волк и овцы», «Квадраты с мячом» 6:1, 5:1, 4:1, 6:2, 5:2, 4:2; 1x1 в четверо ворот. 1 VS 1 с двумя воротами, 3 VS 3 в четверо ворот, квадраты с добавлением нейтральных игроков.

Игры развивают внимательность, выносливость, двигательную способность, ловкость, умение работать в команде.

3. Техника.

Раздел техника включает в себя основные подразделы:

3.1 дриблинг (ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления в стороны, ведение мяча по кругу, прием мяча в движении, передача мяча в движении, удар по мячу в движении)

3.2 прием/обработка мяча (обработка мяча после отскока и без касания покрытия подъемом, подошвой, внутренней стороной стопы, бедро, грудь.)

3.3 передачи/удары (пас внутренней стороной стопы правой /левой ногой, удар серединой подъема, удары с носка, замыкание у ворот внутренней стороной стопы)

3.4 развороты 90/180 (Развороты на 90: Подошвой правой/левой ноги на себя внутренней/внешней стороной стопы на 90, подошвой правой/левой ноги за себя подбор мяча другой ногой, финт Зидана. Развороты на 180: подошвой стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, внутренней частью подъема под себя, с ложным замахом т прокат мяча на другую ногу, перешаг через мяч с уходом на 180).

3.5 финты (уголок, уголок обманка, перешаг с уходом, восьмерка/ножницы, финт Зидана, качели. Сочетание этих приемов).

1 VS 1 (ложный замах с уходом внешней/внутренней частью подъема, качели с уходом внешней/внутренней частью подъема, перешаг с уходом внешней/внутренней частью подъема, восьмерка/ножницы с уходом внешней/внутренней частью подъема) без сопротивления, с сопротивлением 70 процентов, со 100 процентным сопротивлением. С

Соперник за спиной, когда соперник сзади или плотно опекает (изменение направления: внутренней/внешней стороной стопы с уходом в сторону, перешаг с уходом в сторону).

Количество времени на каждый подраздел педагог регулирует по-своему усмотрению. Все зависит от того насколько усвоен материал группой или отдельным учеником.

Все темы в данном разделе идут последовательно друг за другом. В первую неделю – дриблинг, во вторую прием/обработка итд, а после все повторяется в том же порядке. В неделю три занятия, где должен быть соблюден принцип от простого к сложному. А именно: первое занятие упражнения простые, второе с усложнением, третье сочетание сложных упражнений.

4 Тактика.

Групповые действия. Взаимодействие двух-трех 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», «скрещивание», «передача в одно касание». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). *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», «скрещивание», «передача в одно касание».

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. Основные действия: в обороне, в организации атаки, руководство действиями партнеров.

4.1 Групповые действия в атаке. Групповые действия – взаимосвязанные действия двух и более игроков. Объяснение, разбор, обсуждение, в ситуациях, когда

команда владеет мячом (в обороне, в стадии перехода из обороны в атаку, в атаке) и когда команда без мяча (переход из стадии атаки в оборону, игра в обороне). Прессинг, зонная игра.

4.2 Противодействия игре 2VS1. Умение обороняться и занимать позицию или полупозицию при потере мяча командой. Умение обороняться в меньшинстве.

4.3 Игра в обороне «ромб». Основа игры в обороне в мини-футболе. Переход по такому же принципу на игру в обороне в большом футболе.

5. Комбинации.

В данном разделе преследуется цель – научить обучающихся слаженным действиям в команде, в атаке и в обороне. Обучаться играть с помощью взаимодействий с партнерами по команде порой переступая через свои желания ради команды, результата.

5.1 «Игра в стенку» / противодействие игре в стенку, «скрещивание»/противодействие, «передача в одно касание»/противодействие.

5.2 Игра на третьего / противодействие. Разучивание всех нюансов и тонкостей данной совместной групповой деятельности в атаке. Противодействие данному элементу.

5.3 Игра на столба / противодействие. Разучивание всех нюансов и тонкостей данной совместной групповой деятельности в атаке. Противодействие данному элементу.

5.4 Розыгрыши угловых / противодействие. Разучивание всех нюансов и тонкостей изучаемых вариантов розыгрышей. Противодействие угловым у своих ворот.

IV. Ресурсное обеспечение программы

Таблица 5.

№	Тема	Форма занятий	Методы, приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие: вопросы техники безопасности, виды травм, правила поведения на занятиях по футболу	теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм.	Ноутбук, проектор	опрос, тестирование.
2	Правила игры, основы судейства	теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм.	Ноутбук, проектор	опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	практическая	фронтальный, групповой, индивидуальный;	практическое задание (круговая тренировка)	спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, набивные мячи,	прием контрольных упражнений

					веревочные лестницы	
4	Специальная физическая подготовка	практическая	индивидуальный, групповой, в парах	практические задания (круговая тренировка)	спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, веревочные лестницы	прием специальных контрольных упражнений
5	Техническая подготовка	практическая	словесный, наглядный, практические: индивидуальный, групповой, поточный		спортивный инвентарь: мячи, стойки для обводки, ворота)	прием контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	теоретическая	словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный	тактические схемы взаимодействия игроков в защите и нападении	мультимедиа	опрос, тестирование
7	Техническая подготовка	практическая	индивидуальный, групповой, в парах; двусторонняя игра	схемы с индивидуальными, групповыми, командными тактическими действиями	спортивный инвентарь: мячи, стойки для обводки, ворота	прием контрольных нормативов
8	Теоретическая подготовка	теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм.	ноутбук	опрос
9	Игры с мячом	практическая	индивидуальный, групповой, в парах;	практические задания	Спорт.инвентарь: мячи разных размеров	Результаты игры
10	Двусторонние игры	практическая	групповой, в парах;	практические задания	Спор.инвентарь: мячи разных размеров	прием контрольных упражнений
11	Участие в соревнованиях	практическая	командный	Протоколы соревнований, заявки на участие	Игровая форма, мячи	Результаты соревнований

Методы и формы обучения.

Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки: практические, словесные, наглядные.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Методы упражнений: метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения, сопряженный метод, метод избирательного воздействия, равномерный метод, переменный метод, повторный, интегральный, круговая тренировка.

Основные методы тренировки: каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

Главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

3. методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

4. методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение.

5. методы интегральной подготовки: повторный, контрольный.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

V. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

- спортивный зал, раздевалка, футбольная площадка, футбольная площадка в зимний период;
- мини-футбольные мячи размер 4-ка, ворота, сетки, фишки, стойки, веревочная/напольная лестница, турник;
- форма (тренировочная), перчатки;
- методические материалы (наглядные пособия для педагога и обучающихся, доска - планшет, видео - средства).

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. Антипов А.В. /А.В.-Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков. - М.: Советский спорт.
 2. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров – преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Российский футбольный союз. Москва 2015.
 3. Мини-футбол в школу. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. 2008 год.
 4. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Матвеев Л.П. / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт.
 5. Теория и методика мини-футбола. Губа В.П. 2016 год.
 6. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. Губа В.П. / В.П. Губа. - М.: Советский спорт.
 7. Техническая и тактическая подготовка футболистов Гриндлер К. / К. Гриндлер К. Пальке Х., Хеммо Х. - М.: Физкультура и спорт.
 8. Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Фонд «Национальная академия футбола», Москва 2010. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк.
 9. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик. Москва 2006 г.
 10. Философия футбола. Патрик фон Лиувен. 2013 год.
 11. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука. Москва 1999 г. Под общей редакцией профессора М.С. Полишкиса и доцента В.А. Выжгина.
 12. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. Петухов А.А. / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006.
 13. Школа испанского футбола. Кантареро К.Г., Роперо М.Т. 2015 год.
 14. IQ в футболе. Как играют умные футболисты. Ден Бланк, 2016 год.
- Построение годичного цикла подготовки футболистов в СП ДОД «Вундеркинд» является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала на один учебный год