

Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Департамент образования Нефтеюганского района
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский

Утверждена НМС
Протокол №4 от 24.08.24г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога, составившего программу:
Ефимов Илья Сергеевич

1. Пояснительная записка

Рабочая программа “Футбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Педагогическая целесообразность

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации

программ дополнительного образования закреплены в следующих

нормативных документах:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09- 3242).

Цель программы:

- Организация досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
- Создание условий для формирования и удовлетворения культурных запросов, возрождения духовного наследия народа и духовных потребностей, развития инициативы и реализации творческого потенциала.
- Организация досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы для различных социальных и возрастных категорий населения для удовлетворения их творческих и эстетических потребностей, укрепления здоровья.
- Содействие в организации и деятельности клубов по интересам.
- Участие в организации и проведении районных, окружных и городских физкультурных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий.

Основные задачи программы:

- Организация и проведение досуговых, культурно-массовых и спортивных мероприятий.
- Оказание методической помощи населению района в развитии ЗОЖ и возможности реализации собственных идей.
- Создание условий для планомерных и систематических занятий.
- Развитие содружества, сотворчества детей во всех видах деятельности.
- Гражданское и военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, пропаганда и популяризация в подростковой среде здорового образа жизни, приобретение ими социально- значимого опыта, формирование гражданской и жизненной позиции.

Ожидаемые результаты программы:

-Конечными результатами реализации программы должны стать:

- Положительная динамика роста занятости детей, подростков и молодежи во внеурочное время;
- Повышение социальной активности и уровня социализации и самореализации детей, подростков и молодежи;
- Минимизация негативных проявлений в молодежной среде, снижение преступности, повышение уровня правопорядка и безопасности;

Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – средний (11-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

«Футбол»- дополнительная общеразвивающая программа

Уровень программы- базовый

Наполняемость группы -10-16 человек

Сроки реализации программы – один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 2 часа в неделю. Занятия по 45 минут с 15 минутным перерывом

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

Содержание программы, 76 часов:

Тестирование, 6 часов

Общая и специальная физическая подготовка, 14 часов

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры, 45 часов

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.
- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры, 6 часов

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации, 5 часов

Отличительные особенности образовательной программы от уже существующих. Классы: 5-8.

Срок реализации: 1 год.

Календарно тематическое планирование для обучающихся 11-15 лет (5 - 8 класс)

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
3	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
4	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
5	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
6	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
7	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1

8	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
9	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
10	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
12	Товарищеская игра	1
13	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
14	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
15	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
16	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннис-бол.	1
17	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
18	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
19	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
20	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
21	Эстафеты на координацию и дриблинг. Двусторонняя учебная игра.	1
22	Игра на опережение, старты из различных положений.	1
23	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
24	Футбол без ворот, теннис -бол, гандбол. Тренировка меткости.	1
25	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
26	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
27	Прием мяча различными частями тела.	1
28	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
29	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
30	Двусторонняя учебная игра.	1
31	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
32	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
33	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
34	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1

35	Тренировочная игра	1
36	Тренировочная игра	1
37	Тренировочная игра	1
38	Тренировочная игра	1
	Всего	38

*ПТБ - правило техники безопасности проводится перед каждым занятием

**ОРУ - общеразвивающие упражнения проводятся перед каждым занятием

3. Содержание образовательной программы

Учебный материал, представленный в данной программе, состоит из двух разделов: теоретическая и практическая подготовка.

Теоретические занятия призваны содействовать решению следующих задач:

- формированию у юных спортсменов высоких эстетических и коммуникативных качеств;
- получению знаний о личной гигиене, гигиеническом обеспечении учебного процесса, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- получению знаний основных правил соревнований по футболу.

Практические занятия включают; общую физическую подготовку (ОФП); специальную физическую подготовку (СФП); техническую подготовку (ТП); тактическую подготовку (ТаП).

Прохождение практического учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической подготовленности занимающихся.

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить учебно-тренировочные занятия по футболу с мальчиками тренер-преподаватель должен знать и учитывать:

- уровень физического развития спортсменов;
- биологические особенности организма;
- особенности адаптации к нагрузкам.

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а также физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или образованию сутулой спины.

На учебно-тренировочных занятиях по футболу в младшем школьном возрасте следует применять упражнения, особенно в подготовительной части, для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками. Асимметричным подниманием тяжести (гантели, набивные мячи), натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп. С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. В 7-8 лет удельный вес мышечной массы составляет примерно 28% к весу тела, в 12 лет-30%, к 18 годам-40%.

С 12 лет мальчики начинают быстро расти, а с 13 лет начинается увеличение веса. В 15 лет мальчики становятся выше, имеют больший объем и размах грудной клетки и ощутимые преимущества в развитии мышечной силы и скорости движений. К 18 годам в основном прекращается рост у юношей. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

В возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, от 7 до 9 лет темп движений у мальчиков резко увеличивается, к 10-12 годам темп движений выравнивается.

Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значениям.

Наибольший рост результатов в прыжках в длину с места (скоростно-силовой показатель) у мальчиков отмечается с 9 до 10 лет (20%), с 10 до 11 лет этот рост составляет всего 5%. После 11 лет существенного роста показателей скоростно-силовой подготовки не наблюдается.

Высота выпрыгивания без специальной подготовки у мальчиков увеличивается до 12 лет, после чего темпы роста резко снижаются.

Точность движений (при обучении технике) у мальчиков с 7 до 11 лет развита слабо, ошибки при выполнении составляют 45-50%. Поэтому, необходимы систематические занятия специальными физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движений (объяснение, показ, комментирование во время выполнения, коррекция отдельных элементов упражнений).

В 14-15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в 12-13 лет. При планировании занятий футболом нужно обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам. Для спортивных игр характерны специфические особенности многолетнего становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления «природы», т.е. объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах спорта, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность. Когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т.д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей.

Начиная с 11-12 лет, когда организм ребенка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдержать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в футбол.

С учетом физиологических особенностей у детей 11-15 улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, занимающиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели-выработке стабилизированного навыка.

Футбол - эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру.

В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Уровень практических знаний занимающихся футболом растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять должное внимание освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет			
	11-12	13	14	15
Рост	+	+	+	+
Вес (мышечная масса)	+	+	+	+
Сила	+	+	+	+
Быстрота				+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+
Анаэробные возможности				+
Гибкость	+	+		
Координационные способности	+			
Равновесие	+	+	+	+

Учебный материал

Теоретическая подготовка.

11-15 лет

Темы занятий.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - как основополагающее средство сохранения и укрепления здоровья.

2. Состояние и развитие футбола в мире.

История развитие женского футбола. Чемпионаты мира и Европы. Ведущие футболисты мира.

3. Причины травматизма во время занятий футболом. Меры предупреждения травматизма.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена одежды и обуви. Закаливание. Значение закаливания для укрепления и сохранения здоровья. Что такое вредные привычки. Опасность вредных привычек. Как правильно действовать при предложении наркотических веществ.

5. Правила игры.

Разбор правил игры. Капитан команды, его права и обязанности.

6. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Футбольные поля и площадки для мини-футбола. Требования к местам занятий. Мячи для футбола и мини-футбола.

Практическая подготовка.

Общая и специальная подготовка.

№	Разделы подготовки	Содержание учебного материала
		11-15 лет
1	Общая физическая подготовка Строевые упражнения	Продолжение обучению двигательным навыкам Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.
2	ОРУ	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание 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 и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
3	Упражнения для формирования осанки	Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200 г). Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. Стойка на носках, ноги на одной линии. Приседания в положении ноги с крестно
4	Упражнения для мышц стопы	Продолжение обучению двигательным навыкам
5	Акробатические упражнения	Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед Из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.
6	Смешанные упражнения	Продолжение обучению двигательным навыкам
7	Подвижные игры	Продолжение обучению двигательным навыкам
8	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении 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 и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «сумей

		достать» и т.д.
9	Упражнения для развития ловкости	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<i>Продолжение обучения двигательным навыкам</i>

Техническая и тактическая подготовка.

Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол.

При обучении технике тренеру следует придерживаться следующей последовательности: 1 Демонстрация (показ), рассказ.

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, какая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу исправлять имеющиеся ошибки.

2 Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять при необходимости отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

3 Повторение технического приема в различных упражнениях, в сочетании с другими техническими приемами.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и играх.

4 Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку должно проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной.

5 Выполнение технического приема в игровых упражнениях и в игре.

Учебный материал по технической подготовке для групп 12-15 лет.

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Совершенствование изученных способов ударов. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Совершенствование изученных на предыдущем этапе подготовки обманных действий. Финт «уход» от соперника выпадам при атаке соперника показать

туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием мяча и остановка мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

. **Техника игры вратаря.** Совершенствование технических элементов, изученных на предыдущем этапе подготовки. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Учебный материал по тактической подготовке для групп 12-15 лет.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в атаке. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».

Тактика вратаря.

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара».

Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

5. Формы, приемы и методы

Краткое описание форм работы.

Основные формы занятий, используемые в работе:

- Учебная. Такие занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного (20-30% от времени занятия), зато увеличено время объяснения по технике и тактике, на демонстрацию учебных видеофильмов, на сравнительный анализ выполненных упражнений и одновременной их видеозаписи.
- Учебно-тренировочная. Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.
- Тренировочная. Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки, основной и заключительной. В таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства.
- Модельная. Направленность и построение таких занятий такая же, как и в тренировочных занятиях, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Соревнования. Тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях – лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Однако надо чередовать

соревнования, требующие высокой психической напряженности (их обычно 6-8 в году), состартами менее ответственными (их в 5-6 раз больше).

Основными формами учебно-тренировочного процесса в программе являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочных сборах;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- туристические походы;
- спортивно-массовые мероприятия.

6. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания подрастающего поколения повышает требования к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена: семьи, образовательной и спортивной школы, коллектива педагогов.

На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет свой план.

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии, соревновании, в свободное время. Вне учебно-тренировочных занятий воспитательная работа заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, коллективные посещения музеев, театров, кино, соревнований, в выполнении общественных поручений, в участии в показательных выступлениях, в трудовой деятельности школы.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Мера поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает в себя мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для

успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологической подготовки гораздо сложнее физической и технической подготовки. Поэтому тренеру, особенно работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Задачи психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям футболом в частности;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы, формы и средства воздействия на обучающихся.

- беседы,
- убеждения;
- педагогическое внушение;
- моделирование состязательных ситуаций на тренировке;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

8. Восстановительные мероприятия

Во время тренировочной деятельности с увеличением объема тренировочных нагрузок, в связи с увеличением расхода энергетических ресурсов растущего организма большую роль играют восстановительные мероприятия. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьированием тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание

упр

ажений и интервалов отдыха);

- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

9. Врачебно-педагогический контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Задачи врачебно-педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;
- беседы с родителями о необходимости витаминизации спортсменов.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся. Тестирование по ОФП обучающихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ) осуществляется два раза в год в начале и конце учебного года.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Бросок мяча в цель. Испытуемый выполняет два упражнения. Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении. Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6 метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Нормативные требования для учащихся учебно-тренировочных групп

Срок реализации 1 год	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Контрольное упражнение	Общая подготовленность						
Бег 30 м., с.	11	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	12	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4

	13	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	14	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	15	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	11	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	12	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	13	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	14	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	15	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
Тест Купера, м.	11	-	-	-	-	-	-
	12	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	13	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	14	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	15	2450	2000	2550	2100	2650	2200
Прыжок в длину с места, см.	11	175	170	185	175	190	180
	12	185	175	195	180	200	185
	13	200	180	210	185	215	190
	14	210	185	220	190	225	195
	15	215	195	225	200	230	205
Бег 300 м, с	11	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	12	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	13	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	14	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	15	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	11	2	1	3	2	4	3
	12	3	2	4	3	5	4
	13	4	3	5	4	6	5
	14	5	4	6	5	7	6
	15	6	5	7	6	8	7

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	11	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	12	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	13	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	14	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	15	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
Бег 5х30 м., с ведением мяча, с.	11	-	-	-	-	-	-
	12	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	13	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	14	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	15	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	11	10	6	11	7	12	8
	12	15	7	16	8	18	10
	13	20	11	22	13	25	15
	14	24	16	27	18	30	20
	15	28	19	31	22	35	25
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	11			2	1	3	2

	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	11					+	+
	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

10. Список литературы

1. Список литературы, используемый при написании программы

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А.Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.
5. С.Н. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
6. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта»Олимпийская литература 2002г.
7. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» СпортАкадемПресс 1998г

2. Список литературы, для детей и родителей

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе»
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт,2008.- 264 стр