

Управление образования Администрации города Когалыма

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7» города Когалыма
(МАОУ СОШ № 7)**

Принята на заседании
Методического совета,
Протокол № 4
от 18.05.2024г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 7
_____ А.А. Овсянников
приказ от 02.09.2024г. № 673

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Уровень: базовый
Возраст учащихся: 9-13 лет
Сроки реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Щинников Андрей Дмитриевич

г. Когалым, 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

1. Пояснительная записка

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Постоянно растущие требования нацеливают учителей физической культуры на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

Как показал опрос, проведенный среди обучающихся МАОУ СОШ №7 одним из самых популярных видов игровой деятельности оказался футбол. Для большинства обучающихся занятия футболом являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Помимо этого, игровой мотив выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным. Мотивы посещения обучающимися тренировочных занятий по футболу влияют на их учебную активность - удовлетворённые качеством и результатами занятий, они проявляют большую активность в учебном процессе.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу составлена в соответствии с ч.4. ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Активный интерес к массовому футболу охватывает следующие возрастные группы: 9-10 лет, 11-12 лет, 12-13 лет.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и

технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Срок реализации программы: 1 года (144 часа).

Уровень освоения содержания образования - базовый

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 40 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: диагностика уровня сформированности знаний по теории программы; в апреле – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

При обучении и воспитании детей в **возрасте 9-10 лет** важно учитывать их психофизиологические особенности развития.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства. Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

2. Учебный план 1 года обучения (4 часа в неделю - 144 часа)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	Опросы, контрольные испытания
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	2	Опросы, контрольные испытания
1.3	Гигиенические знания и навыки.	2	Опросы,

	Режим и питание спортсмена.		контрольные испытания
1.4	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	4	Опросы, контрольные испытания
1.5	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	4	Опросы, контрольные испытания
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	16	
Раздел 2. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	76	Игры, соревнования
2.2	Тактическая подготовка	10	нормативы
2.3	Техническая подготовка	10	нормативы
2.4	Учебные и тренировочные игры	10	Игры, соревнования
2.5	Контрольные игры и соревнования	10	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
2.6	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	12	Игры, соревнования
	ИТОГО часов практической подготовки:	128	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	144	

Ожидаемые результаты: потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

3. Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1. Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3. Знание технико-	

	тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

4. Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: <ul style="list-style-type: none"> • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением 	<ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие общеучебных умений и навыков: <ul style="list-style-type: none"> • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение

ребенка: <ul style="list-style-type: none"> • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика личностного роста
--	---

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами образовательной деятельности в спортивной секции "Футбол" являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Содержание программы для всех возрастных групп

Особенности проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа подготовки. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Организация учебно-тренировочной работы в СОГ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в

соревнованиях и матчевых встречах. Перевод учащихся по годам обучения на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать более 2 часов.

Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях
Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
4. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.
Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.
Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.
Психологическая подготовка.
5. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры).

Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с 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, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и 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 вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м(в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. Скоростью, 10-15 м медленно и т.д.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону столканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многokrратно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

Техническая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в

процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приёмам:

В группах СОГ **1 года обучения** должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах СОГ **2 года обучения** техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах СОГ **3 года обучения** возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом

требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от

защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

Тактика вратаря. Уметь 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11.
3. Определение игровых амплуа игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.

- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11).
- Темы теоретической подготовки тактикезащиты:
 1. Индивидуальные тактические действия.
 2. Групповые тактические действия.
 3. Тактика тактические вратаря.

Учебные и тренировочные игры

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условия и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.
4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме

бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:
Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня города.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при

проведении тренировочных занятий.

6. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

6.1. Календарно-учебный график

Учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ для групп дополнительного образования				Итого недель в учебный период
1 полугодие		2 полугодие		34 недели
Период	Количество недель	Период	Количество недель	
02.09.2024г.- 28.12.2024г.	16 недель	09.01.2025г.- 26.05.2025г.	18 недель	
Сроки организации промежуточного и итогового контроля реализации дополнительных общеобразовательных программ 19.12.2024г. - 23.12.2024г., 22.04.2025г. – 29.04.2025г.				
Учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ образовательных проектов в каникулярный период*				Итого недель в учебный период
Период		Количество недель		2 недели
28.10.2024-02.11.2024г.		1 неделя		
24.03.2025-29.03.2025г.		1 неделя		
Итого в учебный период с 02.09.2024г. по 26.05.2025г.				36 недель

* Пришкольные лагеря с дневным пребыванием детей

6.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке, футбольное поле и мячи.

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

6.3. Формы контроля

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагогом используются следующие виды контроля:

- **этапный,**
- **текущий,**
- **оперативный**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогом в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагог осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагог получает возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

6.4. Кадровое обеспечение программы

Программу реализовывают: педагоги дополнительного образования, учителя физической культуры МАОУ СОШ № 7, так же, приглашаются тренеры МАУ "СШ "Дворец спорта"

7. Список литературы:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев:

Олимпийская литература, 2002.

3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.

4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.

5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2016 г.

6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.

8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.

13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013 г.

14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС. 2001 г.

3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Министерства спорта и туризма РФ

2. Сайт Всероссийской федерации футбола