

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № __ от _____ 20 __ г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № __ от _____ 20 __ г.

Директор ГБУ ДО РК

«ДОЦ «Алые паруса»

В.Е. Ицколлин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14 – 18 лет

Составитель: Захарчук Николай Леонидович

Должность: педагог дополнительного образования

г. Евпатория,

2021 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Программа «Футбол» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Программа «Футбол» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №4;
- Постановление Главного государственного санитарного Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ ДО РК «ДОЦ «Алые паруса»

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальность программы «Футбол» в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре,

ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Новизна данной Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством совместной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность: футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться.

Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники футбола.

Образовательный процесс построен так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Отличительная особенность программы

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

— создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка.

— развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;

— укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке осанки;

— способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве

Общеукрепляющие, развивающие упражнения направлены на:

- общее оздоровление организма;
- развитие ловкости.
- развитие ориентировки в пространстве;
- развитие скоростно-силовых качеств;

Еще одной важной отличительной чертой данной Программы является то, что занятия расширяют возможности эстетического воздействия на обучающихся, развивая стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Уровень программы – базовый. Программа реализуется в течение одного года.

Объем и срок. Учебный год начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, учебному плану, разработанному на 36 недели учебно-тренировочных занятий.

Программа рассчитана на 144 часа, в том числе, на контрольные и практические работы.

Форма обучения групповая.

Особенности организации:

Посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, а также возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы в условиях стадиона, а в зимнее время - небольшого школьного зала.

Адресат программы: школьники в возрасте от 14 лет.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.
- количество часов в год 144 часов.
- количество детей в группе до 20 человек

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, а именно, футболу; освоение базовых знаний, умений и навыков по определенному амплуа; создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным

занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление учащихся с интереснейшим видом спорта футболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- постоянное углубление и пополнение знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата у детей;
- способствование разностороннему физическому развитию учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
- целенаправленное развитие специальных двигательных навыков и психологических качеств у ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- развитие навыков формирования дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения;
- прививание любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни за счет привлечения семей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты

Метапредметные

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в теоретической подготовке и практической игре;
- соотносить практические результаты с планируемыми;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки и осуществлять осознанный выбор дальнейших занятий;
- постоянно стремиться к дальнейшему овладению футбольной тактики;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учащимися;

- понимать важность укрепления здоровья физического и нравственного.

Личностные

- осознание принадлежности к советской и русской футбольной школе, знание истории развития футбола, выдающихся футболистов;
- чувство ответственности и долга перед семьей, школой, городом, областью;
- ответственное отношение к обучению, выбор направления дальнейшей индивидуальной подготовки;
- уважительное отношение к деятельности футболистов, развитие опыта участия в соревнованиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нем взаимопонимания;
- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- осознанное понимание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

Предметные

Учащийся должен

знать:

- основные положения правил игры;
- правила игры в футбол;
- основы стратегии – атака, защита.

уметь:

- применять на практике основные положения правил игры;
- находить ошибки у себя, противника или товарищей, связанные с правилами игры;
- использовать различные тактические приемы в игре;
- определять предпосылки для начала атаки или защиты.

Учебно-тематический план проведения занятий

№	Тематика занятий	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка:	4			Нормативы
1	Техника безопасности на занятиях по футболу.	2	2		Инструктаж
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2		Инструктаж
	Раздел 2. Техническая подготовка:	86			
3	Тема 1. Обучение приёма мяча в футболе.	6		6	Нормативы
4	Тема 2. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стояк.	6		6	Нормативы
5	Тема 3. Формирование техники паса в футболе.	6		6	Нормативы
6	Тема 4. Совершенствование техники ведения мяча в футболе.	10		10	Нормативы
7	Тема 5. Обучение передачи мяча на длинное расстояние разными способами в футболе.	10		10	Нормативы
8	Тема 6. Совершенствование техники защитных действий.	6		6	Нормативы
9	Тема 7. Совершенствование техники «прием-пас» на разное расстояние в футболе.	6		6	Нормативы
10	Тема 8. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в нападении	6		6	Нормативы
11	Тема 9. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в защите.	6		6	Нормативы
12	Тема 10. Обучение ударом мяча с разного положения и расстояния в створ ворот.	6		6	Нормативы
13	Тема 11. Совершенствование техники владения мячом и контроля в футболе.	6		6	Нормативы
14	Тема 12. Совершенствование техники удара головой в разные точки ворот.	6		6	Нормативы
15	Тема 13. Совершенствование техники удара по летящему мячу в футболе. Промежуточная аттестация.	6		6	Нормативы

	Раздел 3. Общая физическая подготовка:	18			
16	Тема 1.Формирование скоростно - силовых качеств.	6		6	Нормативы
17	Тема 2.Формирования и совершенствование дриблинга в футболе.	6		6	Нормативы
18	Тема 3.Формирования выносливости как обязательное качество у спортсмена.	6		6	Нормативы
	Раздел 4.Тактическая подготовка:	36			
19	Тема 1.Обучение тактики обороняющих действий.	6		6	Нормативы
20	Тема 2.Совершенствование навыков тактических действий в быстрой контр атаке.	6		6	Нормативы
21	Тема 3.Обучение розыгрышу мяча с быстрым переходам в контр атаку.	6		6	Нормативы
22	Тема 4.Обучение тактическому отбору мяча у соперника в футболе.	6		6	Нормативы
23	Тема 5.Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной, угловой).	6		6	Нормативы
24	Товарищеские игры. (двух сторонка.)	4		4	Нормативы
25	Итоговая аттестация.	2		2	Нормативы
	ИТОГО:	144	4	140	

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях.

Правила внутреннего распорядка для обучающихся.

2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физический культура, как средство всестороннего развития личности).

3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.

4. Основы техники и тактики игры в футбол.

5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.

6. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)

7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правил личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта: профилактика вредных привычек: правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания.

8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.

9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

Техническая подготовка

Обучение приёма мяча в футболе. Удары по мячу ногой:

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

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

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

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в

стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперники.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Техника передвижения:

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

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Формирование техники паса в футболе.

Направленное касание – пас – данное упражнение помогает улучшить навыки контроля мяча и точности паса. Перед выполнением разместите три конуса на расстоянии примерно двух метров от стены или любой другой вертикальной поверхности. Если у вас нет конусов, можно использовать бутылки с водой или что-то аналогичное в качестве маркеров.

Встаньте справа от конусов и выполните удар по мячу так, чтобы он вернулся к вам. Примите мяч внутренней стороной правой ноги и одним касанием переместите его к левой ноге. Выполните пас левой ногой, примите мяч, повторите эту схему двадцать раз. Можно также выполнять вариации этого упражнения.

Начните с правой ноги и выполните пас. Пока мяч летит к стене, переместитесь чуть правее, чтобы принять его внешней стороной левой ноги. Толкните мяч влево и выполните удар левой ногой, чтобы он вернулся к вам. И снова измените положение тела, чтобы принять мяч внешней стороной правой ноги, и двигайтесь вправо. Повторяйте двадцать раз.

Совершенствование техники ведения мяча в футболе.

Внешней стороной стопы.

Под этой техникой подразумевается самый распространённый способ, при котором ведение мяча выполняется абсолютно по любой траектории движения, актуальной на текущий момент игры.

Внутренней стороной стопы. С помощью такой стороны ноги техника выполнения ведения мяча в футболе по дугообразной траектории пригодится для хорошего прохода через всё поле, и если перед вами нет соперника, то смело отправляйте мяч вперёд, что существенно сокращает время, а в случае появления чужого игрока всегда можно подобрать мяч ногами на расстоянии в один метр.

Носком. Этим способом ведения мяча в основном пользуются новички и любители, ведь это довольно опасно, так как есть риск зацепить мысом ног землю, что приведёт к травмам или повреждениям. При выполнении этой техники колени находятся в слегка согнутом положении, а туловище наклоняется вперёд, одна нога ставится сбоку от мяча, закрывая его, а другая носком толкает мяч в прямом направлении.

Бедром. Такую супер профессиональную технику ведения мяча очень редко встретишь на стадионе и ожидать игру нужно от таких игроков как Роналду, Рональдиньо и Эден Азар. Они очень эффектно могут так сказать “жонглировать” мячом и достигать результативности. В обычных же ситуациях лучше всего опустить мяч на землю, чтобы не доводить до его потери.

Подолой. Используя данную технику владения мяча, можно увидеть негативные эмоции некоторых тренеров и это действительно оправдано, поскольку покрытие не очень ровное, а значит, может случиться неправильная постановка или неточное ведение мяча на поле. Поэтому эта техника ведения мяча ногой в футболе с использованием подошвы идеально подходит для мини-футбола, где ровное покрытие пола.

Обучение передачи мяча на длинное расстояние разными способами в футболе.

Продольная. Самая эффективная для преодоления пространства. При этом длинная и высокая передача незаменима в решении данной задачи. Ею пользуются для передачи мяча партнеру, «предложившему» себя на активном свободном месте, или при обеспечении безопасности ворот отбойной (без адреса) передачей. Она может способствовать повышению темпа игры. К недостаткам следует отнести неудобный (почти всегда в борьбе) прием мяча.

Диагональная. Универсальна. Способна решить ряд задач: преодолеть пространство, изменить направление атаки, провести комбинацию, обезопасить свои ворота. Удобна для приема мяча партнером (позволяет принимающему видеть значительную часть поля и выбирать вариант дальнейших действий). Неудивительно, что именно диагональную передачу принимают на вооружение игроки любого амплуа.

Поперечная. Малоэффективна, ибо не решает задачу продвижения атакующих вперед — в сторону ворот соперника, резко снижает темп игры, а в случае перехвата мяча может отрезать от обороны группу игроков или создать реальную угрозу воротам атакующих. Поэтому применять поперечную передачу в зоне обороны не рекомендуется. В последние годы она нашла довольно широкое применение в нашем футболе. Ее популярность возросла потому, что против четырех защитников, как правило, играют два-три нападающих. А при таком соотношении сил защитникам легко контролировать мяч. Есть у этой передачи и положительные стороны. Она позволяет переносить акценты в начальной стадии атаки, проводить комбинацию «стенка». Поперечная передача незаменима в завершающей стадии с фланга (так называемый протрел вдоль ворот: сильная поперечная передача по земле или на небольшой высоте, по воздуху).

Совершенствование техники защитных действий.

Упражнения без противника

Сюда следует отнести самостоятельную работу игроков по совершенствованию передвижений, выхода под воображаемый удар, разнообразных падений.

Обычно игроки в течение 2—3 мин. выполняют упражнение, напоминающее «бой с тенью» у боксера. В зависимости от того, из какой зоны воображаемый противник осуществляет тот или иной удар, игрок выбирает место и способ приема, наиболее выгодные при приеме данного удара. Иногда игроки проделывают подряд несколько разнообразных падений с имитацией приема мяча. Все эти упражнения хорошо подготавливают игрока к дальнейшей работе с мячом, кроме того, совершенствуют технику различных падений и приучают игрока творчески подходить к выбору места и способа приема при тех или иных ударах, пусть пока воображаемых. Упражнения этой группы наиболее целесообразно проводить либо во время вводной части тренировки (разминки), либо перед совершенствованием защитных действий с мячом.

Упражнения для совершенствования приема ударов без сетки

К этой группе относятся упражнения без применения ударов через сетку, способствующие выработке подвижности, смелости при приеме сильно летящих мячей, совершенствующие технику различных способов приема и отчасти тактику приема ударов.

Чаще всего эти упражнения проводятся следующим образом. Тренер на одной половине площадки работает с двумя игроками над совершенствованием защитных действий, а остальные игроки выполняют различные задания.

Построение занимающихся при совершенствовании защитных действий. На одной половине площадки два игрока с помощью тренера упражняются в приеме разнообразных ударов.

Совершенствование техники «прием-пас» на разное расстояния в футболе.

Ознакомление с данным приемом универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной (контролируемой), но при которой не

искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом в нападении.

Техника владения мячом при беге

Многие игроки хотят быстрее вести мяч и при этом уверенно его контролировать. Однако не многие специально тренируют такое владение мячом. Существует популярный миф, что скорость зависит только от веса спортсмена и его природных способностей. Хотя это и играет важную роль, скорость ведения и контроля мяча можно повысить через регулярные тренировки.

Опять же, наиболее эффективные упражнения для контроля мяча и повышение скорости – это упражнения с фишками, конусами, стойками.

Рассмотрим одно такое упражнение (видео ниже). Сперва подготовьте для упражнения три фишки, между которыми вы будете бежать зигзагом, и затем еще три, на расстоянии примерно десяти метров от первых. Сначала сделайте упражнение без мяча, а затем повторите его с мячом.

Когда мяч находится у вашей ноги, проверьте, что он располагается ближе к носку (внутри или снаружи стопы). Двигаясь между стойками или фишками, убедитесь, что вы удерживаете мяч точно в центре, ваше тело не двигается с большей амплитудой, чем нужно, и вы не прикладываете лишних усилий при торможении. Вы поймете, что при торможении внутренней ногой, расположенной ближе к фишкам или стойкам, вы будете двигаться быстрее, и дриблинг будет эффективнее.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом в защите.

- упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом;

- метания в цель различными мячами;

- жонглирование мячом (индивидуально, в парах, у стенки);

- упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;

- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями, и др.;

- варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).

Обучение ударом мяча с разного положения и расстояния в створ ворот.

Эффективность удара по мячу в футболе зависит от нескольких составляющих:

- своевременность принятия решения;
- идеальный прием паса;
- правильная техника удара.

Игрок должен уметь набирать скорость во время игры, выбирать правильную постановку ноги и правильно продолжать движение после выполнения удара. Зная и умея качественно выполнять отдельные элементы и движения можно добиться хороших результатов.

Техника ударов по воротам в футболе представляет собой единую последовательную цепочку действий – от принятия решения до выполнения удара. Нарботать хорошую практику можно, если регулярно тренироваться.

Закрученный удар.

Чаще всего закручивание мяча необходимо во время углового удара. Угол разбега стоит подбирать с учетом силы удара и цели. Обычно выбирается больший угол, чем при ударе подъемом. Чтобы увеличить замах и силу при разбеге делаются широкие шаги. Разбег следует делать на носках. Опорная нога должна указывать в сторону цели и располагаться в 15 см от мяча. Для придания вращения следует бить внутренней часть ступни. Для того, чтобы закрутить в левую сторону, необходимо ударять правее центра мяча, и наоборот. Для центрального закручивания и попадания в угол ворот, опорную ногу следует пронести правее, чем располагается прямая воображаемая линия. При увеличении угла, слабеет сила удара. При регулярной практике можно точно научиться чувствовать мяч, выбирая оптимальное сочетание силы и угла касания. При таком ударе несколько отличается техника завершения. При боковом вращении нога движется вокруг мяча по горизонтали. Для закручивания в бок и низ, огибание после удара происходит и по вертикали.

Удар в падении через себя.

Такой удар носит название бисиклета или ножницы. Чем сильнее и выше происходит прыжок, а также чем больше вес у игрока, тем сильнее сила удара. При такой технике нагрузка приходится на мышцы ног, корпус и спину. Для повышения эффективности удара в прыжке стоит свести лопатки и поднять руки вверх. Для исключения получения травм следует при падении выставить локти, и сначала опираться на них во время опускания туловища.

Удар скорпиона

Такой удар считается одним из самых эффективных в игре. Обычно его совершают в падении, с упором на согнутые руки. Удар выполняется пяткой или подошвой стопы.

Удар наклбол

Эффективный прием наделяет мяч непредсказуемой траекторией. Для удара используется средний разбег в пять шагов. Три последних шага делаются на носках. Опорную ногу располагают на уровне мяча. Важно исключить попадание в край мяча, чтобы не превратить наклбол в закрученный удар.

Удар должен производиться с подъемом стопы. Бить необходимо чуть ниже центра. Стопа должна быть развернута наружу. Для предотвращения высокого полета мяча следует корпус наклонить немного вперед.

Удар рабона

Этот удар представляет собой сочетание финта и удара. Под углом к мячу делается пятишаговый разгон. Резкий и сильный удар выполняется подъемом. Опорная нога оказывается на полстопы впереди мяча в слегка согнутой позиции. Носок необходимо развернуть в направлении цели, а пятку поднять над землей. Удар можно выполнять в одну из трех точек, в зависимости от направления:

- вверх – под мяч;
- вниз – по центру;
- для закручивания – в край.

Удар подъемом

Для эффективного совершения любого удара важна правильная постановка опорной ноги. Чтобы движение было мощным и точным, следует направлять носок в сторону движения мяча.

Прием может отличаться способом выполнения в зависимости от поставленной задачи. Шаговый удар подъемом оптимален если опорную ногу не получается поставить на одну прямую с мячом. Удар внутренней частью подъема выполняется с движением голени вверх. Если перед футболистом катится мяч по прямой в направлении ворот, то можно носком или пальцами ног как бы провести по мячу.

Удары головой

В футболе высоко ценится умение выполнять удар головой. При выполнении такой техники важно соблюдать такие правила:

Следить взглядом за мячом следует с момента передачи до выполнения удара.

Выполнять удар следует лбом.

Рот следует держать закрытым, чтобы не прикусить язык или не сломать зубы и челюсть.

При совершении удара в прыжке следует балансировать руками.

Оптимальная стойка предполагает расположение одной ноги немного впереди другой.

Мяч полетит тем дальше, чем больше будет амплитуда спины.

Игра головой требует ловкости и высокой концентрации.

Совершенствование техники владения мячом и контроля в футболе.

Ведение мяча внутренней частью подъёма может чередоваться с ведением внешней частью подъёма ноги, когда владеющий мячом игрок пытается обыграть противника и быстро одной ногой меняет направление движения мяча, тем самым запутывая оппонента.

В футболе также бывают случаи, когда вести мяч приходится с помощью бедра. Такое чаще всего происходит, когда нет времени быстро опустить мяч на газон и доводится вести его бедром (жонглируя). В исполнении больших технарей футбола, таких как Роналдиньо, Эден Азар, Криштиану Роналду, контроль мяча бедром на скорости выглядит очень эффективно и болельщики непременно сопровождают овациями такие действия. Тоже самое касается и ведения мяча серединой лба. Случаются моменты в матче, когда нужно использовать несколько касаний лбом, прежде чем опустить его на землю, отдать партнёру или выполнить удар.

Совершенствование техники удара головой в разные точки ворот.

Правильный удар по мячу головой состоит из трёх фаз:

Замаха. Спортсмен отклоняет свой торс и голову настолько назад, насколько это нужно для удара. Только не запрокидывайте голову. Мяч должен всегда быть бьющим виден.

Самого удара. Спортсмен быстрым движением выпрямляется и бьёт по подлетевшему мячу. Предельную мощь удар по мячу будет иметь, когда туловище расположено перпендикулярно к земле. В таком положении голова имеет максимальную скорость. После этого следует проводка и фаза заканчивается. Не наклоняйтесь сильно вперёд.

Завершение. Человек принимает исходное до удара положение и готов продолжать игру.

Совершенствование техники удара по летящему мячу в футболе.

Упр. для совершенствования ударов по мячу:

1. БЕЗ МЯЧА. Выполняется размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°, а затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.

2. У СТЕНКИ. Нужно встать в 5—6 м от стенки и выполнить по 20—25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20—25 ударов с одного, а потом с 2—3 шагов разбега.

3. ТОЧНЫЙ УДАР. Перед стенкой из флажков сооружаются ворота шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько человек, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10 ударов.

4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м и поочередно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочередно то правой, то левой ногой.

5. В КОЛОННЕ. Один из занимающихся (пасующий) встает в 6 м от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и занимает место в конце колонны и т. д. Когда все игроки выполнят по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.

6. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 18—2 м. Один из игроков встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15—20 передач его меняет следующий игрок.

Промежуточная аттестация.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости):

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого

пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, 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 и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

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.

б) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Тактическая подготовка:

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Аттестация. Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов на основе комплекса стандартных упражнений (декабрь, май).

Участие в соревнованиях

Организация и проведение соревнований в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Результатом реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования».

Тренировочные занятия проводятся квалифицированным специалистом с высшим образованием.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

Комплект футбольных мячей (на команду);

Переносные футбольные ворота;

Воротные сетки;

Набивные мячи;

Скакалки;

Компрессор для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебный процесс проходит в очной форме осенью и весной - на стадионе, зимой – в спортивном зале. В случае необходимости – в дистанционной форме.

Методы обучения: словесный, наглядно-практический, игровой, объяснительно-иллюстративный, дискуссионный.

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-

организуемые, социально-организуемые, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Педагогические технологии применяемые на занятиях по рукопашному бою:

1. Здоровьесберегающая технология. Использование данной технологии позволяет обеспечить сохранность здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях; распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников.

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

2. Личностно-ориентированное обучение. Это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии мне как тренеру дает возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой. Благодаря данной технологии, я имею возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

3. Проблемное обучение. Позволяет решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Технология проблемного обучения дает возможность мне как, тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения я имею возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

4. Игровые технологии. Использую для развития познавательной активности воспитанников; повышения интереса к тренировкам, создания командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию

определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению спортивных показателей.

Алгоритм учебного занятия

- в подготовительной части занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в основной части занятия выполняются упражнения соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических приемов.

- заключительная часть занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий педагог должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту.

Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для футбола тестов.

Методические и дидактические материалы.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Формы организации занятий	Методы и приёмы обучения
1.	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
2.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
3.	Общефизическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.

4.	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
5.	Контрольные игры и соревнования	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
6.	Тестирование	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.

Контрольно-тематическое планирование (Приложение 1)

Формы аттестации и контроля

Промежуточная аттестация проводится в формате приемов нормативов и/или соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, протоколы соревнований, фото, методические разработки,

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (приложение 2), соревнования (протокол соревнования).

Формы контроля:

Формы и методы контроля: самостоятельная работа, контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы,	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий

		раздела			
<i>Промежуточный контроль</i>	В конце 1 полугодия	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
<i>Итоговый контроль</i>	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому разделу обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные города и республики, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами.

Оценочные материалы. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (юноши) (Приложение 2)

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьезно целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию педагога дополнительного образования. Педагог полностью в ответе за будущее своих занимающихся. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни – учёбу, подготовку к труду, обязанности перед

близкими. В этих условиях авторитет педагога необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новенькими педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных футболистов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, педагог должен добиться, чтобы учащийся знал, умел,

хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с занимающимся;
- сочетание требовательности с уважением к личности учащегося;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных футболистов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики.

Большое воспитательное значение имеет личный пример педагога. Основной в работе педагога является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1 Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2 Организационная чёткость тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий.

3 Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа
- экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

Формы организации воспитательной работы в учреждении носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать учащегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков учащегося, а главное правильная реакция на оценку этих поступков.

Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности и учиться, и полноценно тренироваться, достигая результатов в избранном виде спорта. План воспитательной работы (Приложение 3)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.
2. Н.В. Зимкин « Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
- М.Г. Каменцер « Спортшкола в школе». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.
3. С.Н. Андреев «Играй в мини- футбол» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.
4. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « Юный футболист» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.
5. Г.С. Зонин «Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
6. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
7. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
8. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
9. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
10. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
11. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
12. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы, занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание коррективов
			По плану	По факту		
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка:	4			Инструктаж	
1.1	Техника безопасности на занятиях по футболу.	2	04.09.		Инструктаж	
1.2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	04.09.		Инструктаж	
2	Раздел 2. Техническая подготовка:	84				
2.1	Тема 1. Обучение приёма мяча в футболе.	6	12.09 13.09 19.09		Нормативы	
2.2	Тема 2. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стояк.	6	20.09. 26.09 27.09.		Нормативы	
	Итого за месяц	16				
2.3	Тема 3. Формирование техники паса в футболе:	6	02.10 03.10 09.10		Нормативы	
2.4	Тема 4. Совершенствование техники ведения мяча в футболе.	8	10.10 16.10 17.10 23.10		Нормативы	
2.5	Тема 5. Обучение передачи мяча на длинное расстояние разными способами в футболе.	6	24.10 30.10 31.10		Нормативы	
	Итого за месяц	20				
2.6	Тема 6. Обучение передачи мяча на длинное расстояние разными способами в футболе.	4	06.11 07.11			

2.7	Тема 7. Совершенствование техники защитных действий.	6	13.11 14.11 20.11		Нормативы	
2.8	Тема 8. Совершенствование техники «прием-пас» на разное расстояния в футболе.	6	21.11 27.11 28.11		Нормативы	
	Итого за месяц	16				
2.9	Тема 9. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в нападении.	6	04.12 05.12 11.12.		Нормативы	
2.10	Тема 10. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в защите.	6	12.12 18.12 19.12		Нормативы	
2.11	Тема 11. Обучение ударом мяча с разного положения и расстояния в створ ворот.	4	25.12 26.12		Нормативы	
	Итого за месяц	16				
2.12	Тема 12. Обучение ударом мяча с разного положения и расстояния в створ ворот.	2	08.01			
2.13	Тема 13. Совершенствование техники владения мячом и контроля в футболе.	6	09.01 15.01 16.01		Нормативы	
2.14	Тема 14. Совершенствование техники удара головой в разные точки ворот	6	22.01 23.01 29.01		Нормативы	
2.15	Тема 13. Совершенствование техники удара по летящему мячу в футболе.	2	30.01.		Нормативы	
	Итого за месяц	16				

2.16	Тема 13. Совершенствование техники удара по летящему мячу в футболе. Промежуточная аттестация.	4	05.02 06.02			
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка:	18				
3.1	Тема 1. Формирование скоростно - силовых качеств.	6	12.02 13.02 19.02		Нормативы	
3.2	Тема 2. Формирования и совершенствование дриблинга в футболе.	6	20.02 26.02 27.02		Нормативы	
	Итого за месяц	16				
3.3	Тема 3. Формирования выносливости как обязательное качество у спортсмена.	6	05.03 06.03 12.03		Нормативы	
4	Раздел 4. Тактическая подготовка:	36				
4.1	Тема 1. Обучение тактики обороняющих действий.	6	13.03 19.03 20.03		Нормативы	
4.2	Тема 2. Совершенствование навыков тактических действий в быстрой контр атаке.	4	26.03. 27.03.		Нормативы	
	Итого за месяц	16				
4.3	Тема 3. Совершенствование навыков тактических действий в быстрой контр атаке.	2	02.04			
4.4	Тема 4. Обучение розыгрышу мяча с быстрым переходам в контр атаку	6	03.04 09.04 10.04		Нормативы	
4.5	Тема 5. Обучение тактическому отбору мяча у соперника в футболе.	6	16.04. 17.04 23.04		Нормативы	

4.6	Тема 5. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной, угловой).	4	24.04 30.04		Нормативы	
Итого в месяц		18				
4.7	Тема 5. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной, угловой).	2	01.05		Нормативы	
4.8	Товарищеские игры. (двух сторонка.)	4	07.05 08.05		Нормативы	
	Итоговая аттестация.	2	14.05			
Итого за месяц		8				
Итого за год		144				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,0 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок (не менее 420 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)
Выносливость	Бег на 2000 м без учета времени

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Контингент	Сроки проведения	Ответственный
1.	Посещение родительских собраний в общеобразовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом	Родители, педагог дополнительного образования	сентябрь	педагог дополнительного образования
2.	Родительские собрания с целью ознакомления родителей с учебно-тренировочными планами	Родители, педагог дополнительного образования	На протяжении учебного года	педагог дополнительного образования
3.	Проведение «Дней открытых дверей» для привлечения детей	Родители, педагог дополнительного образования	На протяжении учебного года	педагог дополнительного образования
4.	Проведение беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	педагог дополнительного образования	На протяжении учебного года	педагог дополнительного образования
5.	Проведение бесед о вреде курения, наркомании, алкоголизма среди несовершеннолетних	педагог дополнительного образования	На протяжении учебного года	педагог дополнительного образования
6.	Родительские собрания на тему «Методы воспитательной работы с начинающими спортсменами».	Родители, педагог дополнительного образования	На протяжении учебного года	педагог дополнительного образования
7.	Собрания родителей по итогам работы кружка.	Родители, педагог дополнительного образования	май	педагог дополнительного образования
8.	Профилактические беседы с детьми из неблагополучных семей.	педагог дополнительного образования	На протяжении учебного года	педагог дополнительного образования
9.	Осуществление контроля за взаимоотношениями и предупреждение возникновения конфликтов между обучающимися	педагог дополнительного образования	На протяжении учебного года	педагог дополнительного образования

