

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
(Протокол № 91 от 15.02.2023г.)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУДО

«ЦВР «Пашинский»

С.Г. Ахременко С.Г. Ахременко

Приказ № 50-од от «15» февраля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по футболу «Юный футболист»**

*возраст учащихся: от 7 до 9 лет
срок реализации программы: 2 года*

Составители:
Пушкарёв С.В.,
педагог дополнительного образования
Кудряшова Н.Н.,
инструктор-методист

Оглавление

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
Пояснительная записка	3
Актуальность.....	4
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
Условия реализации программы	10
Учебный план.....	11
Содержание учебного плана.....	13
1 – 2 год обучения, стартовый уровень.....	13
Оценочные и диагностические материалы	17
Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	20
Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	22
Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26
Приложение 1.....	28
Приложение 3.....	34

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по футболу «Юный футболист» реализуется в структурном подразделении «Спортивное» МБУДО «ЦВР «Пашинский». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и помогает реализовывать потребности учащихся в систематических занятиях физической культурой, способствует формированию культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Нормативно-правовой основой дополнительной общеобразовательной программы объединения «Футбол» являются следующие документы:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 12. 2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области [от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области»](#) (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. ([http:// form.instrao.ru](http://form.instrao.ru)));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность

Физическая культура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Между тем в современном мире, шагающий стремительными темпами, технологический прогресс оставляет все меньше места и времени для движения. Гиподинамия стремительно молодеет. Нарушения осанки, плохо развитые грудная клетка, мышцы ног и рук, вот лишь небольшой перечень нарушений, которые возникают в результате малоподвижного образа жизни. Поэтому особенно актуальным становится физическое воспитание подрастающего поколения, направленное на физическое совершенствование ребенка и формирование здорового образа жизни.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Это универсальная игра, которая оказывает на организм занимающихся всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Футбол – доступный, многогранный и увлекательный вид спорта, способствующий социализации, развитию лидерских качеств и умения работать в команде.

Дополнительная общеобразовательная программа по футболу «Юный футболист» направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Занятия помогают развить и укрепить тело ребёнка. Процесс обучения предполагает активные аэробные, статические и силовые нагрузки, которые помогают достигать нужного уровня быстроты, ловкости, силы, умения принять быстрое решение. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

Вид программы: модифицированная.

Цель образовательной программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся средствами занятий футболом.

Цель программы предполагает решение следующих **задач:**

Предметные:

- развить двигательные умения и навыки, сформировать культуру движений обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- обучить знаниям о футболе, его современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить технике владения мячом;
- обучить технике передвижения, остановок, поворотов и стоек;
- обучить тактике игры в футбол.

Метапредметные:

- обучить соблюдению норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- развить способность конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- обучить основным правилам ведения здорового образа жизни.

Личностные:

- развить основные физические качества и повысить функциональные особенности организма обучающихся;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств обучающихся;
- развить выносливость и скоростно-силовые способности;
- содействовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Юный футболист» предполагает стартовый уровень освоения:

Стартовый уровень

Стартовый уровень охватывает I и II года обучения. На первом и втором году обучения организация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

Отличительные особенности программы

Основой подготовки обучающихся по программе «Юный футболист» является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся.

Краткая характеристика обучающихся

Программа рассчитана на работу с обучающимися 7-9 лет. В группы принимаются дети, имеющие желание заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности набора детей. Набор детей на обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Юный футболист» осуществляется на основании письменного заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся. Количественный состав групп – 10-15 человек. По окончании учебного года и результатам диагностики, обучающиеся переводятся на следующий учебный год.

Возрастные и индивидуальные особенности детей

При организации образовательного процесса учитываются возрастные особенности развития детей.

Возраст **7 - 9 лет** наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий футболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость. Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение действиями в условиях командной игры 11x11 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в

двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5, на малых игровых площадках (30х50, 20х30). Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами. Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Объём и срок освоения дополнительной общеобразовательной программы по футболу «Юный футболист» - 2 года.

Наименование программы	Год обучения	Минимальное количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учащихся в группе (чел.)	Возраст учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год (час.)
Дополнительная общеобразовательная программа по футболу «Юный футболист»	Стартовый уровень					
	1	10	15	7-8 лет	4	144
	2	10	15	8-9 лет	4	144
	Итого:					288

Принципы и методы обучения

Принципы реализации программы:

- принцип наглядности;
- принцип последовательности и системности обучения;
- принцип доступности;
- принцип создания условий для самореализации личности ребёнка;
- принцип динамичности;
- принцип результативности и стимулирования.

Методы обучения:

Практические – основанные на двигательной деятельности обучающихся:

- *метод целостного упражнения* - применяется при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчлнить без существенного искажения их характеристик;
- *метод избирательных воздействий* - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.);
- *интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений;
- *игровой метод* - представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную. В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания,

акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

- *соревновательный метод* - основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы обучения используются для передачи теоретических сведений, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют педагогу направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Наглядные методы - различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Режим занятий:

Стартовый уровень:

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);

2-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Алгоритм занятия

Вводная часть: приветствие, при необходимости инструктаж по технике безопасности, введение в тему занятия, «вызов» - постановка проблемы, которую необходимо решить на занятии, непосредственное освоение теоретического материала

Основная часть: практическая подготовка согласно УТП - обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств.

Заключительная часть: подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты обучения по программе «Юный футболист»

Предметные результаты:

- сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и развития основных двигательных качеств;
- выпускники освоили знания о футболе, его современном развитии, о роли в формировании здорового образа жизни;
- у выпускников развиты двигательные умения и навыки, необходимые для игры в «футбол»;
- выпускники освоили технику владения мячом, владеют техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек;
- выпускники освоили тактику игры «футбол».
- увеличен диапазон и сложность освоенных физических упражнений.

Метапредметные результаты:

- выпускники будут соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- выпускники будут способны конструктивно разрешать конфликтные ситуации;

- выпускники способны определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- внесён вклад в овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Личностные результаты:

- у выпускников будут воспитаны нравственные и волевые качества;
- у выпускников будет развита выносливость и скоростно-силовые способности;
- у выпускников будет сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой;
- у выпускников развиты основные физические качества и увеличены функциональные способности организма.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Юный футболист» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, в том числе об основах здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение оценивать свои достижения;
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

Способы проверки результатов освоения программы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физической подготовленности), осуществляется педагогом в форме контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке. Проводится в октябре на каждом году обучения;

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года;

- **промежуточная аттестация** проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке;

- **итоговая аттестация** проводится в конце освоения всего программного материала, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке (Приложение 2).

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: уровень квалификации лиц, осуществляющих физкультурно-оздоровительную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональными стандартами (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности «Физическая культура».

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота - 2 шт;
- футбольные мячи - 20 шт;
- стойки футбольные - 10 шт;
- медицин-бол: 1 кг - 10 шт; 2 кг - 10 шт; 3 кг - 10 шт; 4 кг - 10 шт; 5 кг - 10 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мячи волейбольные - 2 шт;
- жгуты, экспандеры по 4 шт;
- фишки переносные - 20 шт;
- накидки - 20 шт.;
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
Стартовый уровень – 1 год обучения					
1	Физическая культура и спорт в России	2	2		Контрольный опрос
	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	2	2		Контрольный опрос
	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2	2		Контрольный опрос
	Гигиена, закаливание, режим питания	2	2		Контрольный опрос
	Правила игры	1	1		Контрольный опрос
	Оборудование и инвентарь	1	1		Контрольный опрос
2	Общая физическая подготовка:				
	Выносливость	11	1	10	Выполнение контрольного задания
	Силовые способности	11	1	10	Выполнение контрольного задания
	Быстрота	24	1	23	Выполнение контрольного задания
	Гибкость	9	1	8	Выполнение контрольного задания
	Ловкость	25	1	24	Выполнение контрольного задания
3	Основные навыки и умения игры в футбол	23	2	21	Наблюдение Игра Поведение в процессе игры
4	Подвижные и спортивные игры:				
	Подвижные игры	12		12	Наблюдение Игры
	Эстафеты	8		8	Наблюдение Эстафеты
	Спортивные игры	7		7	Игры
5	Соревнования:				
	Внутригрупповые	2		2	Соревнования
	Межгрупповые	2		2	Соревнования
ИТОГО:		144	17	127	

Стартовый уровень – 2 год обучения					
1	Физическая культура и спорт в России	2	2		Контрольный опрос
	Краткий обзор развития Футбола в России и за рубежом	2	2		Контрольный опрос
	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2	2		Контрольный опрос
	Гигиена, закаливание, режим питания	2	2		Контрольный опрос
	Правила игры	1	1		Контрольный опрос
	Оборудование и инвентарь	1	1		Контрольный опрос
2	Общая физическая подготовка:				
	Выносливость	11	1	10	Выполнение контрольного задания
	Силовые способности	11	1	10	Выполнение контрольного задания
	Быстрота	24	1	23	Выполнение контрольного задания
	Гибкость	9	1	8	Выполнение контрольного задания
	Ловкость	25	1	24	Выполнение контрольного задания
3	Основные навыки и умения игры в футбол	23	2	21	Наблюдение Игра Поведение в процессе игры
4	Подвижные и спортивные игры:				
	Подвижные игры	12		12	Наблюдение Игры
	Эстафеты	8		8	Наблюдение Эстафеты
	Спортивные игры	7		7	Игры
5	Соревнования:				
	Внутригрупповые	2		2	Соревнования
	Межгрупповые	2		2	Соревнования
ИТОГО:		144	17	127	

Содержание учебного плана

1 – 2 год обучения, стартовый уровень

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	Спорт в России. Массовый народный характер спорта.	
	Краткий обзор развития Футбола в России и за рубежом	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России.	
	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	
	Гигиена, закаливание, режим питания.	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.	
	Правила игры	Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.	
	Оборудование и инвентарь	Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.	
2	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выносливость • Силовые способности • Быстрота • Гибкость • Ловкость 	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.</p>	<p>-Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>-Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.</p> <p>-Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>-Упражнения на формирование правильной осанки. В различных</p>

		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.</p>	<p>исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>-Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>-Упражнения с сопротивлением.</p> <p>-Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p>-Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>-Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>-Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>-Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p>
--	--	---	---

		<p>Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.</p> <p>Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Обманные движения: финты, уловки, трюки</p>	<p>-Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.</p> <p>-Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>-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 (Приложение 3).</p> <p>- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.</p> <p>- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).</p> <p>- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.</p> <p>- Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам)</p> <p>- Обманные движения, базирующиеся на резкой смене ритма движения футболиста</p> <p>- Обманные движения, базирующиеся на резкой смене направления движения мяча и футболиста</p> <p>- Обманные движения, выполняемые футболистом у остановившегося мяча</p>
--	--	---	---

			- Финты, уловки, трюки (Приложение 2)
3	Основные навыки и умения игры в футбол	<p><i>Теоретические основы игры в футбол:</i> Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.</p> <p><i>Установка на игру и разбор её проведения:</i> Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.</p> <p><i>Классификация футбольной техники.</i></p>	<p><i>Перемещения:</i> Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.</p> <p><i>Удары по мячу ногой:</i> удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p><i>Удары по мячу головой:</i> удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.</p> <p><i>Остановки мяча:</i> остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча</p> <p><i>Ведение мяча:</i> ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.</p> <p><i>Обманные движения:</i> «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.</p> <p><i>Игра вратаря:</i> основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.</p>
4	Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры		<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры; 2. Эстафеты;

	Эстафеты Спортивные игры		3. Спортивные игры (Приложение 3).
5	Соревнования: Внутригрупповые Межгрупповые		1. <i>Внутригрупповые соревнования:</i> Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. 2. <i>Межгрупповые соревнования:</i> Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

Оценочные и диагностические материалы

Контрольные упражнения по общефизической подготовке

Оценка уровня общефизической подготовки обучающихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (октябрь, май):

- бег на 30 м;
- бег на 1000 м;
- отжимание (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа);
- пресс – поднимание туловища за 1 мин.;
- прыжок в длину с места.

Каждое упражнение оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Результат определяется согласно контрольным нормативным требованиям в соответствии с возрастом обучающихся и вносится в диагностическую карту, по итогам диагностики составляется сравнительная диаграмма. Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Контрольные нормативные требования по общефизической подготовке

Контрольное упражнение/норматив	7-9 лет
Бег 30 м (сек.)	6.7
Бег 1000 м (мин.)	4.50
Отжимание (кол-во раз)	18
Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	30
Прыжок в длину с места (см)	160

Контрольные нормативные требования по специальной физической подготовке

Контрольное упражнение/норматив	7-9лет
Удар по мячу на дальность (сумма попаданий правой и левой ногой) (м)	30
Удар по мячу на точность в створ ворот с 11 м , 17м (по 10 ударов)(кол-во попаданий)	6
Ведение мяча 10 м, обводка 4 стоек, удар по воротам (сек.)	14.0
Бег на 30 метров с ведением мяча (сек.)	7.0
Вбрасывание с аута (м)	6

Диагностическая карта по специальной физической подготовке

Фамилия, Имя, возраст ребенка	Удар по мячу на дальность		Удар по мячу на точность с 11 м, 17 м		Ведение мяча 10м, обводка, удар по воротам		Бег 30м с ведением мяча		Вбрасывание с аута							
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.						
	р	у	р	у	р	у	р	у	р	у	р	у	р	у	р	у
	е	р	е	р	е	р	е	р	е	р	е	р	е	р	е	р
	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о
	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в	у	в
	л	е	л	е	л	е	л	е	л	е	л	е	л	е	л	е
	ь	н	ь	н	ь	н	ь	н	ь	н	ь	н	ь	н	ь	н
	т	ь	т	ь	т	ь	т	ь	т	ь	т	ь	т	ь	т	ь
	а		а		а		а		а		а		а		а	
	т		т		т		т		т		т		т		т	
1																
2																
3																
Всего высокого уровня																
Всего среднего уровня																
Всего низкого уровня																

Критерии оценки контрольных упражнений по СФП (Стартовый уровень – 1-2 год обучения)

Контрольное упражнение/норматив	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Удар по мячу на дальность (сумма попаданий правой и левой ногой) (м)	30 и больше	20-29	19 и меньше

Удар по мячу на точность в створ ворот с 11 м (по 10 ударов)(кол-во попаданий)	<i>6 и больше</i>	<i>4-5</i>	<i>3 и меньше</i>
Ведение мяча 10 м, обводка 4 стоек, удар по воротам (сек.)	<i>14.0 и меньше</i>	<i>14.01-15.0</i>	<i>15.1 и больше</i>
Бег на 30 метров с ведением мяча (сек.)	<i>7.0 и меньше</i>	<i>7.1-8.0</i>	<i>8.1 и больше</i>
Вбрасывание с аута (м)	<i>6 и больше</i>	<i>4-5</i>	<i>3 и меньше</i>

Освоение игровых действий

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется *методом наблюдения*, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся *оценочные суждения* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

а) умение ориентироваться на поле:

- свои, чужие ворота
- увеличение количества ворот
- 3-4 одновременно играющие команды
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот

б) умение распределять игроков при личной защите:

- один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение
- игра в нападении с одним нейтральным
- игра в обороне с одним нейтральным
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот)

в) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

г) умение правильно выбирать решение:

- выбор позиции;
- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания для детей школьного возраста от 7-9 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час»

как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 7-9 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	7-9 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	7-9 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвящённый Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
3.	7-9 лет	Поход выходного дня	Октябрь	Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»

4.	7-9 лет	Турнир по мини-футболу	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
5.	7-9 лет	Новогодний спортивный праздник	Декабрь	Модуль «Каникулы»
6.	7-9 лет	Рождественский турнир по мини-футболу	Январь	Модуль «Каникулы»
7.	7-9 лет	Профильный день «Тропинки здоровья»	Январь	Модуль «Каникулы»
8.	7-9 лет	Спортивный праздник «Спорт. Искусство. Интеллект»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	7-9 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Футбол»	Март	Модуль «Каникулы»
10.	7-9 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
11.	7-9 лет	Традиционный весенний легкоатлетический кросс	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
12.	7-9 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
13.	7-9 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Футбол» в дни летних каникул	Июнь	Модуль «Каникулы»
14.	7-9 лет	Городская профильная смена «Лаборатория успеха. Миссия выполняема»	Июнь	Модуль «Каникулы»

Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Характеристика основных физических качеств

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление. Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины – *полиметрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся футболом, мы выделяем три основные категории силы:

- **статическую силу** - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявления силы.

- **динамическая сила** - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- **взрывная сила** - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых

упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Быстрота

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. *Быстрота реакции и мышления.* Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. *Быстрота выполнения простых игровых действий.* Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. *Быстрота выполнения сложных игровых действий* - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. *Быстрота взаимодействия футболистов* - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

Выносливость

Выносливость – это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на *общую* и *специальную*.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Ловкость

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной. Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

Гибкость

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры: Учебно-методическое пособие, 2-е изд. – М.: «ТВТ Дивизион», 2006. - 96 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: «Олимпия. Пресс», 2009. – 272с.
3. Голомасов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки. – М.: «Дивизион», 2006.
4. Губа В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. – М.: «Спорт», 2016. – 152с.
5. Губа В.П. Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов ведущих клубов Европы: монография. – М., 2017.
6. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. – М.: «Астрель», 2006.
7. Дезор М. Уроки спорта. Футбол. – М.: «АСТ», 2004. – 48с.
8. Дэни Милке. Футбол. Основы игры. – М.: «Астрель», 2007. – 128с.
9. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
10. Железняк Ю.Д., Савин В.И., Портнов Ю.М., Лексанов А.В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. – М.: «Academia», 2008.
11. Как научиться играть в футбол. Под ред. Шакур М. – М.: «Харвест», 2020. – 208с.
12. Кочетков А.П. Управление футбольной командой. – М., 2016.
13. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия, 2008.
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. – М.: НЦ. Эпас, 2006. – 151с.
15. Лях В.И. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений – М.: «Просвещение», 2009. - 191с.
16. Малькольм Кук. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет – М.: «Астрель», 2003. - 128 с.
17. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика – 2-е изд. – М.: «Советский спорт», 2007. – 288 с.
18. Орджаникидзе З.Г. Физиология футбола. – М.: «Человек», 2008. – 240с.
19. Пантелеева Е.В. Убойный футбол и другие игры для детей. – Р-н/Д: «Феникс», 2008. - 224с.
20. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. – М.: «Советский спорт», 2006.
21. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке, 2-е изд. – М.: «Олимпия Пресс», 2008. – 240с.
22. Привалов А.В. Использование пространственного поля для развития специальных силовых возможностей в процессе технической подготовки футболистов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: VIII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием. М.: ООО «Буки Веди», 2018. – С.155-161.
23. Райнер М. Успешный тренер. /Пер. с англ./ - М.: «Человек», 2014. – 440 с.

24. Рубин М.А. Как усилить командное взаимодействие в футболе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №1 (155) С. 192-196.
25. Сассо Э. Футбольный тренер. – М.: «Терра-Спорт», 2003. – 198с.
26. Футбол: правила игры. - МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт», 2004.
27. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол: Уроки лучшей игры. – М.: «Астрель», 2007 – 97с.
28. Швыков И.А. Спорт в школе. Футбол. – М.: «Терра-Спорт», 2002. – 142с.

**Наиболее благоприятные возрастные периоды развития
в подготовке футболистов**

Возраст	7-8	9-10
Ловкость	И	И
Координация	П	П
Равновесие	И	И
Гибкость		В
Быстрота	Ц	Ц
Общая выносливость	И	
Реакция на движущийся объект		И
Не способность к продолжительной работе	О	О
Легко овладевает простыми формами движения	О	О
Обучение навыкам «ведущей» стороны	О	О

Условные обозначения:

И – интенсивное развитие

П – развивается плохо

В – наиболее высокие темпы развития

С – снижение показателей

Ц – целенаправленное развитие

О – основной период

Приложение 2

Финты

Чтобы игрок команды-соперника мгновенно реагировал на финт, финт необходимо выполнять технично, логично и гармонично с учетом быстро меняющейся игровой ситуации.

1) Футболист движется с мячом к штрафной площади команды-соперника. На него по диагонали — справа набегают игрок команды-соперника. Замедлив свой бег, футболист круговым движением изнутри-наружу пяткой правой ноги огибает мяч по дуге спереди. Опустив стопу правой ноги справа от мяча между набежавшим игроком и мячом, футболист подъемом стопы левой ноги направляет мяч вперед и, резко ускорившись, устремляется вслед за мячом, оставляя игрока команды-соперника у себя за спиной.

2) Игровая ситуация и финт те же, что и в предыдущем случае и отличаются только тем, что, обогнув пяткой правой ноги мяч спереди и опустив стопу правой ноги справа от мяча, футболист, имитируя толчок плечом, делает резкое движение корпусом в сторону набежавшего игрока. Реагируя на это движение игрок на мгновение приостановится, а в этот момент футболист, резко ускорившись, быстро уходит вперед.

3) Игровая ситуация та же, что и в предыдущем случае и отличается от нее только тем, что игрок команды соперника набегаёт на футболиста прямо — спереди. Чтобы запутать игрока, футболист делает тот же финт поочередно правой-левой ногой или же правой – левой- правой ногой, динамично раскачивая корпус в такт движению ног, после чего, резко ускорившись, обходит игрока с той или другой стороны. Некоторые высокотехнические футболисты умудряются выполнить этот финт четыре раза подряд: поочередно правой – левой – правой-левой ногой, после чего обходят игрока. В данном случае игроку сложно предугадать после какого финта: первого, второго или третьего, последует рывок вперед, поскольку за третьим финтом может последовать ещё и четвертый финт.

4) Футболист движется с мячом к штрафной площади команды-соперника. На него по диагонали — справа набегаёт игрок команды-соперника. Резко оттолкнувшись от газона футбольного поля левой ногой, футболист совершает небольшой прыжок вправо, пронося при этом стопу правой ноги над мячом. Реагируя на это движение, игрок на мгновение приостановится, а футболист, приземляясь на правую ногу справа от мяча, подъемом стопы левой ноги направляет мяч вперед и, резко ускоряется.

5) Игровая ситуация та же, что и в предыдущем случае. Пронся над мячом стопу правой ноги вправо, футболист, опуская её справа от мяча, резко, но не сильно бьет стопой правой ноги в газон футбольного поля, тут же приподнимая её вверх. Реагируя на это движение, игрок на мгновение приостановится, а в этот момент футболист резким, но не сильным ударом внутренней стороной стопы приподнятой правой ноги направляет мяч по диагонали — влево и, резко ускорившись, устремляется вслед за мячом, оставляя игрока команды-соперника у себя за спиной.

6) Игровая ситуация та же, что и в предыдущем случае, и отличается от неё только тем, что футболист круговым движением изнутри-наружу пяткой правой ноги огибает мяч по дуге спереди и, опустив стопу правой ноги справа от мяча, всё остальное делает точно также, как в предыдущем случае.

7) Футболист на невысокой скорости движется с мячом к штрафной площади команды-соперника. На него прямо — спереди или по диагонали — слева набегаёт игрок команды-соперника. Переноса по ходу бега вес тела на левую ногу, футболист, слегка наклонив корпус вперед, быстро надвигается им на игрока. Реагируя на это движение, игрок на мгновение приостановится, а в этот момент футболист в такт своего бега подъемом стопы правой ноги направо

8) Футболист на высокой скорости мчится с мячом к штрафной площади команды-соперника. На него по диагонали — слева резко набегаёт игрок команды-соперника. Не сбавляя скорости, переноса по ходу бега вес тела на левую ногу, футболист резким, коротким движением наклоняет корпус в сторону набегающего на него игрока. Реагируя на это движение, игрок на мгновение приостановится, а футболист в такт своего бега подъемом стопы правой ноги направляет мяч вперед и уходит от игрока, оставляя его у себя за спиной.

9) Это обманное движение похоже на движение ног конькобежца. Сначала конькобежец левой ногой делает широкий шаг по диагонали — влево, затем, подтянув клевою ногу правую ногу, уже правой ногой делает широкий шаг по диагонали — вправо. Итак, футболист движется с мячом к штрафной площади команды-соперника.

На него прямо — спереди или по диагонали — слева набегают игрок команды-соперника. Сделав в такт бега левой ногой широкий шаг по диагонали — влево, футболист, перенося вес тела на левую ногу, наклоняя корпус вперед, быстро надвигается им на игрока, подтягивая при этом к левой ноге свою правую ногу. Реагируя на это движение, игрок приостановится, а в этот момент футболист, оттолкнувшись от газона футбольного поля левой ногой, направляет мяч по диагонали — вправо и, резко ускорившись, устремляется вслед за мячом, останавливая игрока команды-соперника у себя за спиной с левой стороны.

10) Данный финт имеет ещё один, более компактный вариант исполнения. Футболист на высокой скорости движется с мячом к штрафной площади команды-соперника. На него прямо — спереди или по диагонали — слева набегают игрок команды-соперника. Переноса в такт быстрого бега вес тела на левую ногу, футболист делает резкое, короткое движение корпусом влево, мгновенно подтягивая при этом к левой ноге свою правую ногу, а дальше исполняет всё точно также, как в предыдущем случае. Эти два варианта отличаются друг от друга тем, что во втором случае финт выполняется более резко и компактно. В первом случае обманное движение акцентированное, во втором случае — мимолетное.

Трюки

1) Футболист движется с мячом к штрафной площади команды-соперника вдоль левой боковой линии футбольного поля на некотором расстоянии от неё. На него прямо — спереди набегают игрок команды-соперника. Опуская стопу правой ноги примерно в метре от остановившегося мяча, футболист, наклонив корпус вперёд, развернув стопу правой ноги по диагонали — вправо, оттолкнувшись от газона футбольного поля правой ногой, мягко выпрыгивает вперёд-вверх, вытягивая при этом вперёд левую ногу. Опуская стопу левой ноги рядом с мячом с левой стороны, перенося вес тела на левую ногу, футболист, сильно наклонив корпус вперёд, сверх лёгким касанием внутренней стороны стопы правой ноги направляет мяч вперёд с небольшим уклоном влево навстречу набегающему игроку. Мимолётно коснувшись газона футбольного поля стопой правой ноги, футболист, не меняя положения развернутой по диагонали — вправо топы правой ноги, делает правой ногой стремительный шаг вперёд, опуская стопу правой ноги плотную к медленно катящемуся вперёд мячу. Переноса вес тела на правую ногу, футболист, мгновенно развернув в воздухе стопу левой ноги о диагонали — влево, вытягивает левую ногу вперёд слева от мяча по небольшой дуге слева направо, опуская её с таким расчётом. Чтобы дотянуться до катящегося вперед мяча не сильным ударом внутренней стороной стопы левой ноги направить мяч круто вправо в считанных сантиметрах от ноги набежавшего на него игрока. Переноса вес тела на левую ногу, футболист делает правой ногой стремительный шаг вперёд и, разворачивая носок стопы правой ноги вправо в сторону мяча, опускает её рядом со стопой своей левой ноги. Развернувшись вправо в сторону мяча, футболист левой ногой делает стремительный шаг вперёд и, резко ускорившись, устремляется вслед за мячом, оставляя игрока команды-соперника у себя за спиной.

2) Игровая ситуация та же, что и в предыдущем случае и отличается от неё только тем, что остановившийся мяч находится перед правой ногой футболиста на расстоянии шага. Оттолкнувшись от газона футбольного поля правой ногой, футболист, делая шаг

вперёд левой ногой, опускает стопу левой ноги чуть впереди мяча с левой стороны, но не вплотную к мячу, а на некотором расстоянии от него. Переносит вес тела на левую ногу, футболист пронесит правую ногу вперёд между мячом и своей левой опорной ногой и, выполнив правой ногой небольшое круговое движение вправо, опускает стопу правой ноги между стопой левой ноги и мячом таким образом, чтобы мяч находился напротив внешней стороны, развёрнутой вправо. Как только игрок вновь двинется к мячу, футболист лёгким касанием внешней стороной стопы правой ноги направляет мяч назад с небольшим уклоном вправо и, отводя левую ногу назад, оттолкнувшись от газона футбольного поля правой ногой, отскакивает назад, опуская стопу левой ноги рядом с мячом с левой стороны. Наклонив корпус вперёд, футболист пронесит назад над мячом развёрнутую вправо стопу правой ноги и, отводя её за мяч, не опуская на газон футбольного поля, резким, но не сильным ударом внутренней стороной стопы правой ноги направляет мяч мимо игрока вперёд в противоход игроку. Резко ускорившись, футболист устремляется вслед за мячом, оставляя игрока команды-соперника у себя за спиной.

3) Этот технический приём не является обманным движением. Выполняется он на высоко чувственном ощущении мяча и требует от футболиста тонкого расчёта и филигранной техники его исполнения. Если приём выполняется технически безупречно, траектория полёта мяча будет похожа на траекторию струи бьющего вверх небольшого фонтана: сначала струя поднимается вертикально вверх, а затем, резко изгибаясь, падает вертикально вниз к самому основанию фонтана. Против этого приёма нет эффективной защиты, поэтому выполнять его лучше всего или в момент пересечения линии штрафной площади или в самой штрафной площади команды соперника со стороны боковой линии штрафной площади. На него прямо — спереди набегают игрок команды-соперника. Пересекая линию штрафной площади, футболист в такт своего бега не сильным ударом подъёмом стопы правой ноги направляет мяч вертикально вверх перед самым носом или ухом набежавшего игрока. Невысоко взлетев вверх, мяч, обогнув голову игрока, резко опускается вниз за его спиной. При такой технике исполнения этого приёма игрок при всём его желании не успевает выпрыгнуть вверх и отбить мяч головой в сторону. Очень часто в этой ситуации игроки чисто инстинктивно хватают мяч руками или отбивают мяч рукой в сторону, а поскольку игрок находится в своей штрафной площади — это по футбольным правилам одиннадцатиметровый штрафной удар и удаление игрока с футбольного поля за срыв опасной атаки недопущенным приёмом. Случается, и так, что некоторые игроки не выдерживают, и в тот момент, когда футболист, направив мяч через голову игрока, обходит игрока сбоку, сбивают футболиста с ног, сделав ему подножку, или сносят его резким ударом своего бедра, а это по футбольным правилам ещё один одиннадцатиметровый штрафной удар и ещё одно удаление игрока с футбольного поля. Если же игрок не идёт на нарушение футбольных правил, футболист спокойно обходит игрока и, подыграв мяч вперёд, сильнейшим ударом посылает мяч в ворота соперника. Этот технический приём можно применить и в иной игровой ситуации.

4) Футболист на высокой скорости мчится с мячом вдоль правой боковой линии футбольного поля. На него сзади — слева стремительно набегают игрок команды-соперника. Оказавшись напротив боковой линии штрафной площади команды-

соперника, футболист резко приостанавливается и, мгновенно развернувшись влево в сторону бегущего слева игрока, не сильным ударом подъемом стопы правой ноги направляет мяч вертикально вверх. Сделав по инерции еще шаг-другой, игрок проскочит мимо футболиста вперед. В этот момент мет, описав в воздухе крутую дугу, резко опускается вниз и футболист, сделав правой ногой стремительный шаг к мячу и, подыграв его вперед, устремляется вслед за мячом к штрафной площади команды-соперника, оставляя игрока у себя за спиной справа стороны.

5) Отскочив от газона футбольного поля, мяч резко опускается вниз у самой боковой линии футбольного поля. Первым к мячу успевает футболист. Сзади его «поджимает» игрок команды-соперника. Штрафная площадь команды-соперника находится за спиной футболиста. Вытягивая правую ногу вперед. Футболист ловит опускающийся мяч в изгиб между стопой и голенью правой ноги. Устойчиво зафиксировав мяч в изгибе между стопой и опущенной по небольшой диагонали голенью правой ноги, футболист, взмахнув голенью правой ноги вверх, посылает мяч через свою голову и через голову находящегося сзади игрока ему за спину. Мгновенно развернувшись вправо на 180° , футболист, проскочив мимо игрока, посылает мяч вперед и, резко ускорившись, устремляется вслед за мячом к штрафной площади команды-соперника.

6) Футболист движется с мячом к штрафной площади команды-соперника. На него прямо — спереди набегают игрок команды-соперника. Резко замедлив свой бег, футболист внутренней стороной стопы левой ноги накатывает мяч на заднюю поверхность щиколотки правой ноги и, мгновенно взмахнув вверх щиколоткой правой ноги в сторону своей спины, посылает мяч через свою голову и через голову набежавшего игрока ему за спину. Сделав правой ногой стремительный шаг вперед, футболист обходит игрока и, подыграв мяч вперед, устремляется вслед за мячом к штрафной площади команды-соперника.

7) Рассчитывая получить точную передачу мяча на выход, футболист устремился к штрафной площади команды-соперника. Не рассчитав силу удара, его партнер по команде сделал ему неточную передачу мяча и мяч совершив дальний полёт, опускается за спиной бегущего вперед футболиста. Заметив это, футболист, приостановив свой бег, наклонив корпус вперед, сильно прогнувшись в спине, уже не глядя на мяч, резким ударом снизу-вверх задней поверхностью щиколотки правой ноги посылает мяч через голову вперед себе на ход и, резко ускорившись, устремляется вслед за мячом в штрафную площадь команды соперника. Если в аналогичной игровой ситуации перед футболистом находится игрок команды-соперника, футболист этим же приемом может послать опускающийся за его спиной мяч через свою голову и через голову находящегося перед ним игрока команды-соперника и, пока мяч, описав в воздухе дугу, опускается вниз за спиной игрока, футболист, сделав правой ногой стремительный шаг вперед, резко обходит игрока и, подыграв мяч вперед себе на ход, устремляется вслед за мячом, оставляя игрока у себя за спиной.

8) Этот красивый всемирно известный финт, получивший название «Полотер» по праву можно отнести к категории трюков. Финт выполняется с разворотом на 360° . Осваивать его лучше всего на наглядном примере: это быстрее и проще, чем изучать этот финт по подробному описанию.

Помимо вышеперечисленных, к трюкам можно также отнести наиболее сложные по техническому исполнению уловки. Движения могут показаться излишне сложными. На самом же деле, за некоторым исключением, освоить их совсем нетрудно. Начинать лучше всего с наиболее простых обманных движений, чтобы сразу почувствовать высокую динамику и рваный ритм исполнения всей последовательности движений. Футболист в совершенстве владеющий разнообразными обманными движениями в процессе игры буквально творит чудеса: совершая стремительные рейды и головокружительные проходы, он уверенно преодолевает «непроходимую» защиту из высококлассных игроков команды-соперника. Ему безразлично, кто они и сколько их. Совершая индивидуальный прорыв, он может переиграть их всех. Таков идеал, к которому нужно стремиться. Познавать новое всегда интересно и когда, пресытившись однообразными повторяющимися изо дня в день тренировками, футболист начинает испытывать апатию, он может самостоятельно разучить новое, еще не освоенное им обманное движение, и, внося таким образом свежую струю в свои футбольные занятия, вновь почувствовать вкус к игре, которую все мы называем Футболом.

Подвижные и спортивные игры

Среди большого разнообразия средств подготовки футболистов особое место занимают *подвижные игры*. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки футболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки футболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки футболистов.

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

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.

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.

Методы организации подвижных игр

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и

точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и, кто больше выполнит упражнения.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - **игровой и соревновательный**, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

Игровой метод наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт: «во всем мысли впереди».

Эффективность игровых действий

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере, моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения,

осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.