



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 60

Рассмотрена:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от _____ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №60
_____ А. М. Спекторский
«__» _____ 2014 год

Дополнительная образовательная программа
Секции «Футбол»

Возраст детей с 10 лет
Срок реализации 1 год

Автор программы:
Ходонова Светлана Григорьевна,
учитель физической культуры высшей категории

Пояснительная записка

«В здоровом теле - здоровый дух!»

Футбол - одно из самых эффективных средств развития двигательных качеств. Не случайно дети любят эту игру за ее неприхотливость. В футбол можно играть и в спортивном зале, и на баскетбольной площадке, на любой ровной поверхности. Наша школа работает по программе здоровье сбережения обучающихся. Регулярно проводятся соревнования по футболу на школьном и муниципальном уровнях. Дети с удовольствием посещают объединение дополнительного образования «Футбол», где получают навыки техники, развивают двигательные качества.

Объединение по футболу, как объединение спортивной направленности, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, достижению ими уровня спортивных успехов сообразно способностям, а также улучшению их состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Программа объединения дополнительного образования «Футбол» рассчитана на 1 год непрерывных систематических занятий для детей от 10 до 14 лет.

Заниматься в объединении дополнительного образования «Мини – футбол» могут все желающие в возрасте от 10 до 14 лет, для которых здоровый образ жизни – главная ценность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Мини – футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – мини - футбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий мини - футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия мини - футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуника-

бельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини - футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, мини - футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Мини - футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Объединение по футболу преследует следующие **цели**:

обучающая – обучить детей технике и тактике игры в футбол, правилам и особенностям данной игры, вопросам подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике;

развивающая – совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе, вовлечь детей в активные занятия мини – футболом; популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся школы;

воспитательная – воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные качества личности (оптимизм, бодрость и др.).

Перед объединением поставлены следующие **задачи**:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов и достойное представление на районных соревнованиях;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, юных футболистов,

- повышение их уровня физической подготовленности;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
 - обучение технике бега; развитие выносливости, силы, координации движений.
 - воспитание воли, смелости, решительности, чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи.
 - развитие правильной осанки, обучение правильному дыханию.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по мини - футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по футболу дети в объединении должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

Знать:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в футбол;
- о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;
- возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и обо-

рудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	30	10	20
4.	Тактическая подготовка	42	12	30
5.	Общая физическая подготовка	24	4	20
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6
7.	Игровая подготовка	16	6	10
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	8	-	10
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6
	ИТОГО:	144	42	102

**Календарно-тематическое планирование
(1 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	3
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.		Подвижные игры.	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2

20.		Товарищеская игра.	2
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3
37		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
42		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2

43		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50		Товарищеская игра	2
51		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53		Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,	2
55		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59		Эстафета, двусторонняя учебная игра.	2
60		Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62		Футбол без ворот, .. Тренировка меткости.	2
63		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
65		Прием мяча различными частями тела.	2
66		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2

67		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
68		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
69		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
70		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
71		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
72		Двусторонняя учебная игра.	2

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет						
		8	9	10	11	12	13	14
Бег 30 м с высоко-го старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0		
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0		
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200
	д	-	-	-	-	950	1000	1050
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57
	д	25	29	32	34	36	38	40
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194
	д	130	135	140	145	150	155	160
Метание набивно-го мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6
Подтягивание из виса на перекла-дине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6
	д	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14

Содержание программы занятий

Теоретические занятия

(для всех групп занимающихся)

Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

Тема 1. Техника безопасности при занятиях футболом.

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2. История развития футбола в РФ и за рубежом.

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Тема 4. Оборудование и инвентарь.

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в футболе.

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

Тема 6. Правила соревнований по футболу.

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия.

(для групп занимающихся)

Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот

соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полета, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации

могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

«Квадрат» 4 х 2 –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 **«Треугольник 3 х 1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

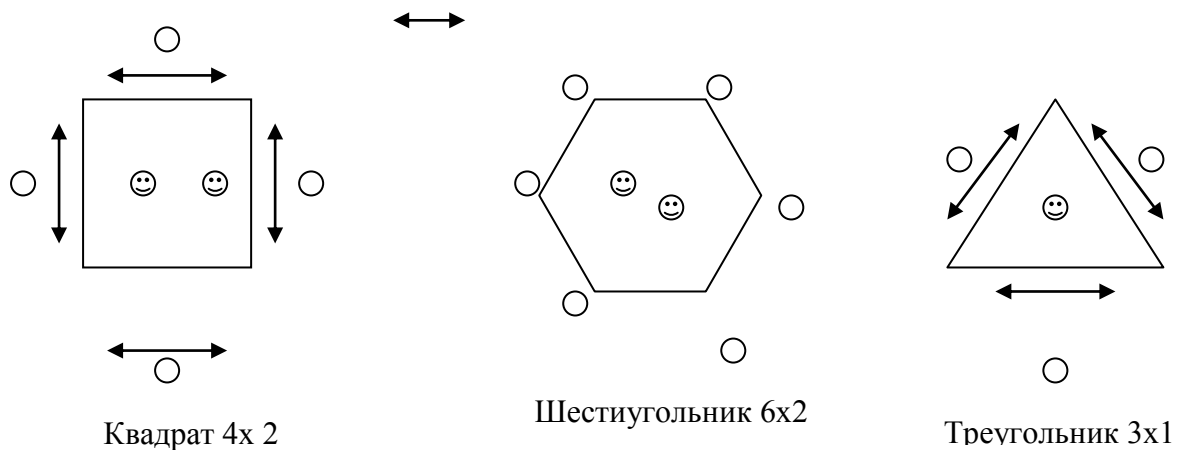
Упр. № 3 **«Шестиугольник» 6х2** напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Схема упр. №1 , № 3, №2

○ -игрок

☺-защитник «собачка»

-направление движений игрока



Упр. № 4 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. № 6 «Защита против нападения» - в данном упражнении участвуют две равные по составу команды - «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Упр №7 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. В конце двусторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

Тема 4. Участие в соревнованиях.

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика.

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической

подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями футболиста, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

Методическое обеспечение

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе занятий.

Для воспитания игровой дисциплины на установке инструктор должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения..

Развитие внимания.

В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умению противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а так же во время практических занятий.

Восстановительные средства и мероприятия.

В современном футболе проблема восстановления работоспособности

приобретает особо важное значение.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важно, значение имеет обязательно соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качества футбольной площадки).

Условия реализации программы дополнительного образования.

Для реализации изложенной программы необходимы следующие средства и оборудование:

1. Зал с гладким покрытием, с футбольными воротами;
2. Раздевалки для занимающихся;
3. Набор мячей;
4. Спортивные костюмы;