

1^а. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ИСПАНСКИЙ ФУТБОЛ»
Направление	Физкультурно-спортивная
Автор программы	Яковенко Елена Михайловна, Яковенко Александр Александрович
Территория	г. Дальнегорск
Юридический адрес предприятия	692446, РФ, Приморский край, г. Дальнегорск, ул. Осипенко, 15
Телефон	8 (42373) 3-29-91
Цель программы	сделать футбол верным помощником школы и семьи в развитии у ребят ярких черт характера, их физического и нравственного совершенства, волевой стойкости, познакомить детей с правилами игры, учить техническим приемам игры в футбол. Единство педагогического процесса, нацеленности средств и методов воспитания для решения главной цели, состоит в том, чтобы посредством футбола помочь ребёнку стать не только физически крепким, закаленным и волевым, но и нравственно совершенным, грамотным человеком.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать элементарные представление о правилах игры в футбол. ✓ Развивать простейшие тактико - технические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка. Учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками. ✓ Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координационные способности, точность движений, глазомер, выносливость. ✓ Развивать морально-нравственные качества: смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. ✓ Воспитывать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения, чувство команды. ✓ Привитие интереса к систематическим занятиям футболом; ✓ Приобретение знаний, умений необходимых футболистам;
Количество часов	420 часов
Срок реализации	2023-2028 года
Участники реализации программы	Администрация школы, тренер-преподаватель
Место проведения	МБУ ДО СШ «Вертикаль»
Целевая группа	3 - 7 лет
Условия реализации программы	<p>Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал, который полностью соответствует требованиям и с обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.) - тренажёрный зал с гантелями разной массы, силовыми тренажёрами на все группы мышц и кардионагрузок - беговыми дорожками, эллипсоид, велотренажёры: - спортивное поле с воротами и разметкой; - спортивный инвентарь: 15 скакалок, 25 футбольных мячей, гантели от 1,5 кг – 2 кг, 25 конусов(стоек) для обводки мячей, набивные мячи – 0,5, 1 кг, мяч гимнастический мостик гимнастический подкидной, скамья многофункциональная, шведская стенка с турником, гимнастические маты.
Общее количество участников программы	8-15 обучающихся

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
“СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЕРТИКАЛЬ» г. ДАЛЬНЕГОРСКА
(МБУ ДО СШ «ВЕРТИКАЛЬ»)**

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
МБУ ДО СШ «ВЕРТИКАЛЬ»
Протокол № 1 от «01» сентября 2023 года
Директор _____ / Е.Г. Вороненко/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ИСПАНСКИЙ ФУТБОЛ»**



Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа – от 3 до 7 лет.

Срок реализации программы – 5 лет.

Количество обучающихся в группе – 8 -15 человек.

Количество часов – 420 часов.

Разработали: Яковенко Елена Михайловна – инструктор-методист;

Яковенко Александр Александрович - тренера высшей квалификационной категории.

г. Дальнегорск
2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Испанский футбол» - направлена на физическое развитие ребенка - дошкольника, сохранение и укрепление его здоровья, формирование двигательных навыков.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Занятия футболом способствуют развитию быстроты, ловкости, координации движений, двигательной реакции, ориентировке в пространстве. Игры с мячом развивают навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, смелости, решительности. Дети учатся управлять своим поведением в различных игровых ситуациях.

Социальное развитие ребенка в игре предполагает ориентирование детей на сферу общения и сотрудничества, умение принимать чужие ситуации, как свои. Именно эта способность понимать и чувствовать позицию другого человека составляет фундамент общения друг с другом и со взрослыми. Во время игры дети испытывают самый широкий диапазон переживаний, так же учатся взаимодействовать, сотрудничать, командовать, уступать и т.д.

Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Достаточная физическая активность детей во время спортивных игр и тренировок, подкрепляющаяся соответствующей тренировкой основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной) является одним из факторов сохранения и улучшения здоровья, повышения жизненного тонуса.

Актуальность программы состоит в том, что в процессе занятий-тренировок дети получают элементарные сведения о методах освоения двигательных действий, у них формируются такие качества личности, как компетентность (владение своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту), умение адекватно реагировать на изменение окружающей обстановки. Ребенок подводится к самостоятельному и творческому использованию результатов двигательной деятельности в разных пространственных средах. Учебный материал изложен для спортивно-оздоровительных групп 1-5 года обучения, что позволяет дать единые направления в подготовке юных футболистов.

В программе определены цели и задачи работы секции по футболу.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным комплектованием групп по футболу и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Отличительная особенность программы, заключается в том, что в ней используются опыт работы с детьми зарубежных методик обучения, а именно методики тренировок «Испанского футбола», в котором обучение детей футболу начинаются с более раннего возраста с 2,5 лет.

Отличительные особенности данной программы: начало занятий с детьми младшего дошкольного возраста, постепенное усвоение технических приемов игры в футбол путем усложнения условий их выполнения, наличие игровых методов и приемов обучения, использование метода круговой тренировки.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 3 - 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 5 лет. Программа предусматривает включение ребенка в освоение программы на любом этапе ее реализации.

Цель программы – сделать футбол верным помощником школы и семьи в развитии у ребят ярких черт характера, их физического и нравственного совершенства, волевой стойкости, познакомить детей с правилами игры, учить техническим приемам игры в футбол. Единство педагогического процесса, нацеленности средств и методов воспитания для решения главной цели, состоит в том, чтобы посредством футбола помочь юноше стать не только физически крепким, закаленным и волевым, но и нравственно совершенным, грамотным человеком.

В процессе спортивной подготовки решаются **следующие задачи**:

- ✓ Формировать элементарные представление о правилах игры в футбол.
- ✓ Развивать простейшие тактико - технические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка. Учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками.
- ✓ Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координационные способности, точность движений, глазомер, выносливость.
- ✓ Развивать морально-нравственные качества: смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.
- ✓ Воспитывать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения, чувство команды.
- ✓ Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- ✓ Приобретение знаний, умений необходимых футболистам;

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь в дошкольных образовательных учреждениях, в которых отсутствуют специалисты в области физической культуры и

спорта. Поэтому одной из важнейших задач - является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их физической подготовленности, укреплению здоровья, увеличению освоения двигательных умений и навыков.

Основная тенденция программы-оздоровления обучающихся, заключается в стремлении создать предпосылки для укрепления здоровья, успешного обучения спортсменов широкому техническому арсеналу, достижению высокого уровня специальной физической подготовки в процессе тренировок.

Группы СОГ по футболу могут посещать все желающие при согласии родителей и разрешении врача-педиатра по месту жительства.

Количество обучающихся в группе СОГ-1-2 - 8 человек, СОГ – 3,4 – 12- 15 человек. Для каждой группы устанавливается свой режим учебно-тренировочного процесса. Главным направлением программы является подбор таких средств и методов подготовки, которые обеспечивают формирование правильных умений и навыков необходимых юному футболисту, а также помогают заложить необходимый «фундамент» общей и специальной физической подготовки и привить любовь к игре.

Секцию футбола могут посещать все желающие с согласия родителей и разрешения врача – педиатра. Учебная нагрузка для групп – 2 часа в неделю, 84 часов в год. В каждой группе устанавливается режим учебно-тренировочных занятий: 2 раза в неделю, по 60 минут. Общая трудоёмкость программного материала – 420 часов.

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ (НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА)

СОГ- 1 год обучения

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

СОГ-2 год обучения

Знать:

- значение врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций в спортивном зале, на поле.

СОГ-3 год обучения

Знать:

- элементарные правила игры в мини-футбол;
- элементарные правила назначения штрафных ударов и систему нарушений правил;
- роль самоподготовки;

Уметь:

- применять технико-тактические приемы в игре в зависимости от сложившейся игровой ситуации;
- проявлять спортивный характер;
- уважать соперника и уметь по спортивному преодолевать его сопротивление;
- уметь соревноваться;

СОГ-4 года обучения

Знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

СОГ-5 года обучения

Знать:

- правила игры в мини-футбол;
- правила назначения штрафных ударов и систему нарушений правил;
- роль самоподготовки;

Уметь:

- участвовать во внутригрупповых соревнованиях;
- показывать стабильные результаты в технико-тактических игровых взаимодействиях;

- правильно использовать спортивный инвентарь, учитывая свои физиологические возможности.

Ожидаемые результаты работы:

- освоение детьми техники игры в футбол; результативность, уверенность и точность выполнения движений с мячом;
- развитие физических качеств детей;
- развитие «чувства команды», умения согласовывать свои действия с действиями партнеров в игре, подчинять свое поведение единым игровым правилам;
- повышение интереса детей к спортивным играм;
- участие в районных и городских соревнованиях по мини - футболу среди дошкольных команд;

Решение задач, поставленных перед секцией по футболу, предусматривает обязательное выполнение учебного плана. Основным показателем работы секции по футболу является выполнение в конце года программных требований, выраженных в количественных и качественных показателях: физической, тактической и технической подготовки. Подготовка детей к сдаче норм ГТО.

Диагностика проводится в течение всего учебного года: в сентябре, в январе и итоговая в мае.

1.1.Объем дисциплины и виды спортивно-оздоровительной программы.

Вид работы \ Всего часов	Кол-во часов	Распределение часов по годам				
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Теория	10	2	2	2	2	2
Практические занятия	410	82	82	82	82	82
ИТОГО:	420	84	84	84	84	84

1.2.Программа включает в себя следующие темы и разделы:

Разделы	темы
Теоретическая подготовка 10ч.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие футбола в России 2. Физкультура и спорт в России. 3. Гигиенические требования и закаливание 4. Врачебный контроль ТБ и ИОТ 5. Правила игры место занятий оборудование инвентарь 6. Установка на игру разбор игры 7. Судейская практика, самоконтроль. восстановительные мероприятия

Практическая Подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Техническая подготовка. 4. Тактическая подготовка. 5. Контрольные нормативы, соревнования
410 ч.	

2.3 Сетка часов

Группа	Периодичность занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество рабочих недель	Количество часов в год	Количество занятий
СОГ	2 раза	2 часа	42	84	84

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку. Учебный план строится из расчета 42 недели в условиях спортивной базы оздоровительно-образовательного учреждения. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

2.1. Распределение учебного материала по годам обучения

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<i>Теоретические занятия</i>					
Теория	2	2	2	2	2
<i>Практические занятия</i>					
1. Общая физическая подготовка	58	58	58	51	51
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	16	16
3. Техническая подготовка	5	5	5	5	5
4. Тактическая подготовка	5	5	5	5	5
5. Контрольно-переводные испытания	1	1	1	1	1
6. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-
7. Контрольные игры	1	1	1	2	2
8. Учебно-тренировочные игры	1	1	1	2	2
Общее количество часов	84	84	84	84	84

2.2. Содержание программного материала для групп

Для спортивно-оздоровительных групп 1-2 годов обучения.

Теория

Физическая культура и спорт в России Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть общенациональной культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, и всестороннего развития человека.

Физическая культура и спорт за рубежом «Испанский футбол».

Гигиенические требования и закаливание. Личная гигиена, общий режим для учащихся, значение правильного режима дня для юного спортсмена, использование окружающей среды в целях закаливания и укрепления организма. Плавание и правила купания.

Правила игры, место занятия, оборудование и инвентарь. Разбор и изучение простых правил игры в футбол. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований. Подготовка инвентаря.

Установка на игру, разбор игры. Участие в учебно-тренировочных играх по заданию тренера в различных вариантах (игра от обороны, в игра в силовое давление, на контратаках, в откат). После игровой разбор ошибок. Выставление педагогических оценок.

Врачебный контроль, ТБ и ИОТ. Значение и необходимость врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Техника безопасности на тренировочных занятиях и ознакомление с инструкциями по охране труда.

Практические занятия

Общая и специальная физическая подготовка

Утренняя гигиеническая гимнастика для детей. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при игре в футбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 0,5- 1 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из сева. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 6 м. Бег с высокого старта до 30 м. Бег по пересечённой местности с препятствиями. Бег медленный до 3 мин. Бег повторный до 6х30м. и 4х50м. Бег на беговых дорожках.

Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры. Ручной мяч, футбол по упрощённым правилам, забей мяч в кольцо (с элементами баскетбола).

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5–10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 5, 10м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы. Подвижные игры..

Техника игры в футбол.

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и

среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол.

Элементарные понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать

соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Для спортивно-оздоровительных групп - 3-5 года обучения.

Теория

Физическая культура и спорт в России и за рубежом «Испанский футбол».

Гигиенические требования и закаливание. Личная гигиена, общий режим для учащихся, значение правильного режима дня для юного спортсмена, использование окружающей среды в целях закаливания и укрепления организма. Плавание и правила купания.

Правила игры, место занятия, оборудование и инвентарь. Разбор и изучение простых правил игры в футбол. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований. Подготовка инвентаря.

Установка на игру, разбор игры. Участие в учебно-тренировочных играх по заданию тренера в различных вариантах (игра от обороны, в игра в силовое давление, на

контратаках, в откат). После игровой разбор ошибок. Выставление педагогических оценок.

Врачебный контроль, ТБ и ИОТ. Значение и необходимость врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом. Техника безопасности на тренировочных занятиях и ознакомление с инструкциями по охране труд.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. *Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением.*

2. *Упражнения с предметами.* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Упражнения с гантелями, набивным мячом.. Упражнения с короткой и длинными скакалками.

3. *Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из сева. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись, прыжки с подкидного мостика с места и в движении.

4. *Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 10 м. Бег с высокого старта до 30 м. Бег с препятствиями. Бег медленный до 5 мин. Бег повторный до 6х30м. и 4х50м. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

5. *Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости», «Хвостик», «Монстрики», «Сокровища», «Полицейский» и т.д. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, гантелей.

6. *Подвижные игры и эстафеты:* игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

7. *Спортивные игры.* Ручной мяч, с элементами баскетбола и волейбола.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5–10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с

быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Хвостик и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после присяда без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Техническая подготовка.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его

партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

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

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки

применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

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

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10 -минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В группах СОГ 4-5 года обучения длительность беседы может быть увеличена до 15 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 30 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия. В конце занятия тренер рекомендует элементарные специальные физические упражнения для самостоятельного выполнения.

В программе для младшего возраста материал практических занятий излагается только новый. Тренер, подбирая материал для занятий, должен наряду с изученным обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секции по футболу дети должны получать элементарные навыки игры по футболу и навыки судейства.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей группе после того, как изучены правила игры.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА предусматривает развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения более сложных приёмов владения мячом с увеличением скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх соревнованиях по футболу

совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая детей технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту обучающихся. В занятиях младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого воспитанника, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота, шведскую стенку.

Тренер должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся.

3.1 Планирование учебно-тренировочной работы.

Основной формой тренировки юных футболистов являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, тактической и технической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи.

При составлении комплексных уроков для юных футболистов не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему. Ниже приводится примерная схема расположения материала в комплексном занятии.

КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки;
2. Упражнения специальной разминки;

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом);
2. Упражнения на совершенствование технических приемов;
3. Техника – тактические упражнения;
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата;
2. Дыхательные упражнения.

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий для группы СОГ- 2 г.о. (60 минут)

Дни занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	5	малая
	Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча ногой в процессе игровых упражнений.	10	
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями.	15	большая
	Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, закрывание и открывание, смена мест.	10	
Пятница	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка, подвижные игры, эстафеты.	10	средняя
	Мини-футбол	10	

3.2. Материально-техническое оснащение занятий по программе «Футбол».

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходимо:

- спортивный зал, который полностью соответствует требованиям и с обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.)
- тренажёрный зал с гантелями разной массы, силовыми тренажёрами на все группы мышц и кардионагрузок - беговыми дорожками, велотренажёры:

- спортивное поле с воротами и разметкой;
- спортивный инвентарь: 15 скакалок, 25 футбольных мячей, гантели от 1,5 кг – 2 кг, 25 конусов(стоек) для обводки мячей, набивные мячи – 0,5, 1 кг, мостик гимнастический подкидной, скамья многофункциональная, шведская стенка с турником, гимнастические маты.

Спортивный инвентарь может изменяться и добавляться в зависимости от задач занятия.

3.3. Удар внутренней стороной стопы

1. Размахивания бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90° (8-10 раз). Повторить движение, но уже со сгибанием опорной ноги в колене перед началом удара бьющей ногой вперед.
2. Встать в 5-6 шагах от стенки. Выполнить 20-25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем проделать то же самое с одного или нескольких шагов разбега.
3. Сделать ворота перед стенкой из конусов шириной в один шаг. С расстояния 8-10 шагов посылать мяч низом в ворота. Выполнить три серии по 10 ударов.
4. Усложнить упражнение, сместив точку нанесения ударов на 3-4 шага в сторону.
5. Встать с товарищем друг против друга на расстоянии 1-9 шагов. Поочередно посылать мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера.

3.4. Удар серединой подъема

1. Выполнять несколько раз ударное движение ногой без мяча (имитация удара).
2. С трех шагов выполнить удар по неподвижному мячу о стенку. Движения выполнять в замедленном темпе, стараясь почувствовать соприкосновение ноги с серединой мяча. Выполнить 10-15 ударов.
3. Сделать на стене квадрат размером 1 х 1 м и нанести по нему 15-20 ударов с расстояния 10-12 шагов. Удары выполнять по неподвижному мячу с небольшого разбега.
4. Один ребенок выполняет передачу сбоку, а другой с разбега совершает удары по катящемуся мячу в цель (ворота, мишень на стене). Выполнив по восемь ударов с обеих ног, поменяться друг с другом местами.
5. Встать с ребенком в 12 шагах друг от друга. Накатывать ему мяч для удара. Задача ребенка
— ударом по катящемуся мячу точно направлять мяч вам в руки. Один ребенок встает в ворота. Другой ребенок наносит по воротам по пять сильных ударов правой и левой ногой. Поменяться местами.

3.5. Удар носком и пяткой

1. Имитация ударов пяткой по неподвижному мячу сначала с места, а потом с нескольких шагов разбега, ставя ногу на специальную отметку.

2. Дети встают в 4-5 шагах друг от друга. Поворачиваются друг к другу спиной и наносят удар пяткой с места, направляя мяч партнеру. Партнер останавливает мяч и, повернувшись на 180°, таким же способом направляет мяч в вашу сторону. Выполните по 10-15 ударов.

3. Ребенок встает около стенки и поворачивается к ней спиной. Ставит мяч впереди себя на расстоянии 1,5 шага. Делает по очереди шаг опорной ногой вперед и наносит пяткой удар по мячу.

4. Сделать ворота шириной 1 м. Дети занимают позиции по обе стороны от ворот. Поочередно с небольшого разбега наносят пяткой удары по воротам. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 5-7 шагов.

3.6. Остановка мяча

1. С пяти шагов направлять мяч низом в стенку и остановить его после отскока. Сделать 15 остановок той и другой ногой.

2. Дети встают в 4-5 шагах друг от друга и упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно увеличивать расстояние до 8 шагов.

3. Дети встают в 7-8 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, передают мяч друг другу, предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивать.

3.7. Ведение мяча

1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги, выполняя удары-толчки то правой, то левой ногой.

2. Начертить круг диаметром 8-9 шагов. Ведение мяча по линии круга то правой, то левой ногой сначала в медленном, а затем и в более быстром темпе.

3. Начертить коридор длиной 20-25 шагов и шириной до 1 метра. Ведение мяча по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать ширину коридора до 50 см.

4. Установить на площадке флажок, стойку или ветку. Поставить ребенка с мячом в 20 шагах от флажка. Ведение мяча вперед, одновременно держа в поле зрения и мяч, и ориентир.

5. Расставить на площадке в произвольном порядке камни, кегли, флажки и т.п. Ведение мяча между ними в произвольном направлении.

3.8. Игра вратаря.

Ловля катящихся, низколетающих и полуввысоких мячей

1. Из стойки ноги врозь выполнять наклоны туловища вперед, не сгибая колени. Затем выполнять наклоны из стойки ноги вместе.

2. Сделать ворота шириной 4-5 шагов. Ребенок встает в ворота, а его партнер - в 6-7 шагах от него. Партнер посылает мячи в стороны ворот ударами внутренней стороной стопы, а ребенок наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.

3. Упражнение по содержанию напоминает предыдущее, однако мяч

направляется чуть правее или чуть левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу, наклоняется и ловит мяч.

4. Ребенок выполняет стойку вратаря: ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях и вытянуты вперед. Подбрасывать ему мяч на 30-40 см вверх, чтобы ребенок ловил его, подтягивая к груди.

5. Стоя в воротах, ребенок ловит мячи, набрасываемые ему партнером с 4-5 шагов, на уровне живота.

6. Делая несколько шагов вперед, ребенок ловит мячи, набрасываемые партнером с 6-7 шагов на уровне живота.

7. Набрасывать ребенку мячи с 6-8 шагов чуть в сторону от него. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или перекрестными ногами в соответствующую сторону.

3.9. Подвижные игры с мячом

1. «Подвижная цель»

Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий — в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

2. «Ведение мяча парами»

Дети делятся по двое. У одного из них — мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

3. «Гонка мячей»

Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

В а р и а н т . То же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу — в медленном.

4. «Задержи мяч»

Дети становятся в круг — это нападающие, внутри круга — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2 — 3 защитника.

5. «Игра в футбол вдвоем»

Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший больше количество мячей в круг противника.

6. «Забей в ворота»

Несколько играющих детей (4—6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей — защитники, они располагаются между

линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

7. «У кого больше мячей»

Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 — 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

8. «Футболист»

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

9. «Забей гол»

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20X10 м) на высоте 70 — 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

10. «Смена сторон»

В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 — 10 игроков. На площадке в 15 — 20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

11. «Футбольный слалом»

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 — 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м — 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт — финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

12.«С двумя мячами»

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 — 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

13.«Сильный удар»

На площадке обозначается линия удара, а далее— коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

14.«Попади в мишень»

Дети поочередно с расстояния 7- 8 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Все занятия, которые проводятся в группе, должны носить воспитывающий характер.

У воспитанников надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию в группе способствуют четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример тренера.

Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

На основании общешкольного плана воспитательной работы тренер составляет свой план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы общешкольному плану. Наиболее оптимальный срок планирования 3-4 месяца.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использование разных форм, которые подразделяются на:

- **массовые** (с участием всех учебных групп)
- **групповые** (с участием одной группы)
- **индивидуальные** (рассчитанные на отдельных детей)

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются **комплексные** формы воспитательной работы, т.е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством тренера. Активная поддержка со стороны родителей позволит более плодотворно вести воспитательный процесс.

Оптимальный срок проведения массовых мероприятий один раз квартал.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.Рогальский, Э.Г.Дегель. Футбол для юношей. Пер. с немецкого. М., ФиС, 1971.
2. В.И.Симаков. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
3. Б.Я.Цирик, Ю.С.Лукашин. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
5. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.
6. Б.Я.Цирик, М.Б.Розин. Играйте в футбол. М., ФиС, 1968.
7. Подготовка молодого футболиста. Пер.с венгерского, под редакцией Яноша Палфай. М., ФиС, 1973.
8. Выжигина В.А. Типовая программа по футболу для ДЮСШ, ДЮСШОР Под редакцией тренера-методиста, кандидата педагогических наук Выжигина
9. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М., Просвещение, 1992.
10. Кантан В.В. «Раннее физическое развитие ребенка» С.- Пб, 2001

6.АННОТАЦИЯ.

Название образовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа для детей «ИСПАНСКИЙ ФУТБОЛ»
Срок реализации	Данная программа рассчитана на 5 лет обучения.
Для кого адресована программа	Возраст обучающихся от 3 до 7 лет. Количество учащихся в группе от 8 - 15 человек
Краткое описание программы	<p>Учебная программа реализуется на базе МБУ ДО СШ «Вертикаль».</p> <p><u>Цель программы</u> – сделать футбол верным помощником школы и семьи в развитии у ребят ярких черт характера, их физического и нравственного совершенства, волевой стойкости. Единство педагогического процесса, нацеленности средств и методов воспитания для решения главной цели, состоит в том, чтобы посредством футбола помочь детям стать не только физически крепким, закаленным и волевым, но и нравственно совершенным, грамотным человеком.</p> <p>В процессе спортивной подготовки решаются <u>следующие задачи</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать элементарные представление о правилах игры в футбол. ✓ Развивать простейшие тактико - технические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка. Учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками. ✓ Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координационные способности, точность движений, глазомер, выносливость. ✓ Развивать морально-нравственные качества: смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. ✓ Воспитывать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения, чувство команды. ✓ Привитие интереса к систематическим занятиям футболом; <p><u>Результативность.</u> Основное требование при выполнении контрольных испытаний – улучшение результатов в соотношении начала и конца учебного года.</p> <p><i>По окончании программного курса обучения дети должны знать(min):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Приобретают и совершенствуют элементарные навыки и умения различных видов техники игры в футбол; - Получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость;

- Получают представления об образе здоровой жизни,
- Приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры.
- Приобретают умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

СОГ- 1 год обучения

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

СОГ-2 год обучения

Знать:

- значение врачебного контроля для занимающихся физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций в спортивном зале, на поле.

СОГ-3 год обучения

Знать:

- элементарные правила игры в мини-футбол;
- элементарные правила назначения штрафных ударов и систему нарушений правил;
- роль самоподготовки;

	<p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять технико-тактические приемы в игре в зависимости от сложившейся игровой ситуации; - проявлять спортивный характер; - уважать соперника и уметь по спортивному преодолевать его сопротивление; - уметь соревноваться; <p style="text-align: center;">СОГ-4 года обучения</p> <p style="text-align: center;">Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм занимающихся; <p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности; - уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле. <p style="text-align: center;">СОГ-5 года обучения</p> <p style="text-align: center;">Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры в мини-футбол; - правила назначения штрафных ударов и систему нарушений правил; - роль самоподготовки; <p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать во внутригрупповых соревнованиях; - показывать стабильные результаты в технико-тактических игровых взаимодействиях; - правильно использовать спортивный инвентарь, учитывая свои физиологические возможности. <p><i>Для реализации данной программы необходимо материально-техническое оснащение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал, который полностью соответствует требованиям и с обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.) - тренажёрный зал с гантелями разной массы, силовыми тренажёрами на все группы мышц и кардионагрузок - беговыми дорожками, эллипсоид, велотренажёры: - спортивное поле с воротами и разметкой;
--	---

	<p>- спортивный инвентарь: 15 скакалок, 25 футбольных мячей, гантели от 1,5 кг – 2 кг, 25 конусов(стоек) для обводки мячей, набивные мячи – 0,5, 1 кг, мяч гимнастический, мостик гимнастический подкидной, скамья многофункциональная, Шведская стенка с турником, гимнастические маты.</p>
--	--