

Отдел образования администрации Мичуринского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кочетовская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от 21.03.2022 г. № 4



Утверждаю.

Директор школы

Т.А.Петришева Т.А.Петришева

Приказ от 31.03.2022г. № 97

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный футболист»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации – 1 год

Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:

Рычагов Александр Валерьевич,

педагог дополнительного образования

Реализует:

Толмачев Александр Викторович,

педагог дополнительного образования

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кочетовская средняя общеобразовательная школа
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист»
3. Сведения об авторах:	
3.1 Ф.И.О., должность автора	Рычагов Александр Валерьевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>«Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р).</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196).</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5. Уровень освоения	базовый
4.6. Возраст учащихся	10-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на повышение общего уровня двигательной активности, совершенствование функциональной деятельности организма, правильное физическое развитие детей 10-15 лет. Программа позволит учащимся не только улучшить свою физическую подготовку, но и будет способствовать повышению умственной работоспособности, снятию утомления, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом в муниципалитете со стороны детей 10-15 лет и их родителей на программы, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья учащихся, формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, так как направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в физическом и личностном развитии: регулярные занятия футболом не только помогают улучшить физическую подготовку, но и формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, готовят ставить цели перед собой, вырабатывают умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, повышают активность, чувство ответственности.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 10-15 лет.

Условия набора учащихся

На программу принимаются все желающие, при отсутствии у них медицинских противопоказаний.

Норма наполнения группы – 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем реализации программы 144 академических часа (2 академических часа, 2 раза в неделю).

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Форма обучения: очная.

По форме организации образовательного процесса: групповая (с постоянным составом). Группы могут быть сформированы из учащихся одного возраста или из разных возрастных категорий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интеллектуального и физического развития учащихся, укрепление их здоровья посредством занятий футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

научить правильно и технично обращаться с футбольным мячом;
сформировать знания по теории и практике футбола;
сформировать знания о тактике игры и тактических комбинациях;
познакомить с правилами личной гигиены и основами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
познакомить с особенностями травматизма в мини-футболе, и мерами его предупреждения;
дать представления о правилах организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня;
познакомить с правилами игры.

Развивающие:

способствовать укреплению физического здоровья учащихся;
научить быстро принимать решения на футбольном поле;
развивать умение работать самостоятельно и контролировать свои эмоции при игре в футбол.

Воспитывающие:

прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
воспитывать трудолюбие, выносливость, дисциплину, чувства взаимопомощи и коллективизма;
воспитывать патриотизм, посредством участия в соревнованиях по мини-футболу за честь школы, района;
приобщать к здоровому образу жизни.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Начальная диагностика.	2	2		Начальная диагностика Опрос
1	Методика самостоятельных занятий спортом	2	2		Доклад
2	Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	2	1	1	Тестирование
3	Утренняя гимнастика школьника	1	0,5	0,5	Опрос
4	Особенности травматизма в мини-футболе. Меры его предупреждения	1	0,5	0,5	Доклад
5	Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня	8	4	4	Тестирование, учебная игра, соревнования
6	Техника игры	48	10	38	Учебная игра
6.1	Техника ударов по мячу ногой	12	2	10	
6.2	Техника остановки мяча	12	2	10	
6.3	Техника ведения мяча	12	2	10	
6.4	Техника отбора мяча	6	2	4	
6.5	Техника вбрасывания мяча	6	2	4	
7	Тактика и тактические комбинации	28	6	22	Учебная игра
7.1	Тактика игры в нападении	10	2	8	
7.2	Тактика игры в защите	10	2	8	
7.3	Тактика игры вратаря	8	2	6	
8	ОФП (общая физическая подготовка)	24		24	
8.1	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног	4		4	Техника выполнения
8.2	Упражнения с сопротивлением	2		2	Техника выполнения
8.3	Упражнения с короткой и длинной скакалкой	4		4	Техника выполнения
8.4	Упражнения с отягощением	2		2	Техника выполнения
8.5	Подвижные игры и эстафеты	4		4	Соревнования
8.6	Легкоатлетические упражнения	4		4	Выполнение нормативов
8.7	Гимнастические упражнения	4		4	Выполнение нормативов

9	СФП (специальная физическая подготовка)	20		20	Техника выполнения
9.1	Упражнения для развития силы	2		2	Техника выполнения
9.2	Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором	2		2	Техника выполнения
9.3	Упражнения для развития быстроты	4		4	Техника выполнения
9.4	Упражнения для развития ловкости	4		4	Техника выполнения
9.5	Упражнения для развития специальной выносливости	4		4	Техника выполнения
9.6	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча	4		4	Техника выполнения
10	Учебная игра	6		6	Турнир по мини футболу, товарищеские встречи
	Итоговое занятие	2	2		Итоговая диагностика
	Итого	144	28	116	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Начальная диагностика

Теория. Знакомство с группой. Организационные вопросы. Постановка задач на учебный год. Начальная диагностика. Инструктаж по ТБ. Вводный инструктаж ПДД, ППБ, ЧС. Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Состояние и развитие мини-футбола в России. История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России — организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

Раздел 1 «Методика самостоятельных занятий спортом»

Теория. Самостоятельная разминка. Распределение нагрузки по этапам занятия. Способы восстановления. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки.

Раздел 2 «Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями»

Теория. Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание.

Практика. Составление правильного режима дня.

Раздел 3 «Утренняя гимнастика школьника»

Теория. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений). Дневник самоконтроля.

Практика. Заполнения дневника самоконтроля.

Раздел 4 «Особенности травматизма в мини-футболе. Меры его предупреждения»

Теория. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Практика. Отработка приемов оказания первой помощи при несчастных случаях.

Раздел 5 «Правила организации и проведения соревнований по футболу различного уровня.

Теория. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол в школьном спортивном зале. Двухсторонняя игра.

Практика. Распределение обязанностей среди учащихся, распределение игроков по позициям на поле, учебная игра.

Раздел 6 «Техника игры»

Тема № 6.1 «Техника ударов по мячу ногой»

Теория. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Практика. Отработка приемов удара по мячу. Учебная игра.

Тема № 6.2 «Техника остановки мяча»

Теория. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Практика. Отработка приемов остановки мяча.

Тема № 6.3 «Техника ведения мяча»

Теория. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Практика. Отработка приёмов ведения мяча.

Тема № 6.4 «Техника отбора мяча»

Теория. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Практика. Отработка приема отбора мяча.

Тема № 6.5 «Техника вбрасывания мяча»

Теория. Вбрасывание из-за боковой линии с места— из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Практика. Отработка приемов вбрасывания мяча.

Раздел 7 «Тактика и тактические комбинации»

Тема № 7.1. «Тактика игры в нападении»

Теория. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Практика. Отработка приемов игры в атаке.

Тема № 7.2 «Тактика игры в защите»

Теория. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Практика. Отработка приемов игры в защите.

Теория № 7.3 «Тактика игры вратаря»

Теория. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство

партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Практика. Отработка тактики игры вратаря.

Раздел 8 «Общая физическая подготовка»

Тема № 8.1 «Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног»

Практика. Выполнение ОРУ для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног (Приложение 1).

Тема № 8.2 «Упражнения с сопротивлением»

Практика. Выполнение упражнений с сопротивлением (Приложение 1).

Тема № 8.3 «Упражнения с короткой и длинной скакалкой»

Практика: Выполнение ОРУ с короткой и длинной скакалкой (Приложение 1).

Тема № 8.4 «Упражнения с отягощением»

Практика. Выполнение упражнений с отягощением (Приложение 1).

Тема № 8.5 «Подвижные игры и эстафеты»

Практика. Разучивание подвижных игр и эстафет (Приложение 1).

Тема № 8.6 «Легкоатлетические упражнения»

Практика. Выполнение легкоатлетических упражнений (Приложение 1).

Тема № 8.7 «Гимнастические упражнения»

Практика. Выполнение гимнастических упражнений (Приложение 1).

Раздел 9 «Специальная физическая подготовка»

Тема № 9.1 «Упражнения для развития силы»

Практика. Выполнение упражнений для развития силы (Приложение 1).

Тема № 9.2 «Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором»

Практика. Выполнение упражнений для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором (Приложение 1).

Тема № 9.3 «Упражнения для развития быстроты»

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты (Приложение 1).

Тема № 9.4 «Упражнения для развития ловкости»

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости (Приложение 1).

Тема № 9.5 «Упражнения для развития специальной выносливости»

Теория. Выполнение упражнений на развитие специальной выносливости (Приложение 1).

Теория № 9.6 «Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча»

Практика. Выполнение упражнений для формирования умения двигаться без мяча (Приложение 1).

Раздел 10 «Учебная игра»

Практика: Товарищеская игра.

Итоговое занятие: Итоговая диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

По окончании обучения учащиеся:

научатся правильно и технично обращаться с футбольным мячом;

будут владеть знаниями по теории и практике футбола;

будут иметь представления о тактике игры и тактических комбинациях;

будут знать правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, особенности травматизма в мини-футболе, и меры его предупреждения;

иметь представления о правилах организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня;

будут знать правила игры.

Метапредметные:

будет сформирован интерес к систематическим занятиям футболом;

будут воспитаны трудолюбие, выносливость, дисциплина, чувства взаимопомощи и коллективизма;

будет воспитано чувство патриотизма, посредством участия в соревнованиях по мини-футболу за честь школы, района;

будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни.

Личностные:

будут стремиться к укреплению физического;

будут уметь быстро принимать решения на футбольном поле;

будут уметь работать самостоятельно и контролировать свои эмоции при игре в футбол.

По итогам года обучения из неподготовленных начинающих футболистов будет сформирован коллектив, способный показывать достойные результаты на школьных и районных соревнованиях. Учащиеся научатся правильно и технично обращаться с мячом. У них сформируются знания о теории, практике и правилах футбола. Также результатами реализации программы станут укрепление физического здоровья учащихся, приобщение к здоровому образу жизни и усиление интереса к систематическим занятиям командными видами спорта.

Блок №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист» начинается с «1» сентября и заканчивается «31» мая, число учебных недель по программе - 36, число учебных дней – 72, количество учебных часов – 144.

Первое полугодие	01.09.2022 – 10.09.2022	комплектование
	11.09.2022 - 30.12.2022	16 недель
	31.12.2022 – 08.01.2023	каникулы
Второе полугодие	09.01.2023– 31.05.2023	20 недель
	01.06.2023 - 31.08.2023	летние каникулы

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещениям:

Спортивный зал 18х9 м, учебный класс, раздевалка, футбольное поле.

Санитарно-гигиенические требования:

Занятия должны проводиться в спортзале и на стадионе, соответствующих требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортзал должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Оборудование учебных помещений:

Футбольные ворота - 2 шт.

Оборудование, необходимое для проведения занятий:

-футбольные мячи - 4 шт.;

-скакалки-5 шт.;

-фишки переносные-10 шт.;

-свисток судейский – 1 шт.;

-секундомер – 1 шт.

Требования к специальной одежде: спортивная форма и обувь.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий по данной программе необходим педагог с высшим профессиональным, либо среднеспециальным профессиональным образованием.

2.3.

Формы аттестации

Форма начальной диагностики: начальное тестирование, опрос.

Формы отслеживания образовательных результатов: доклад, тестирование, опрос, учебная игра, соревнования, техника выполнения, выполнение нормативов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Турнир по мини-футболу, итоговое тестирование.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование на знание теоретических основ мини-футбола
(Приложение 2)

Методика диагностики сплоченности футбольной команды
(Приложение 2).

2.5. Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие. Начальная диагностика.	Теоретическое занятие	Информирование, беседа, тестирование знаний	Начальная диагностика. Опрос
1	Методика самостоятельных занятий спортом	Теоретические занятия	Информирование, беседа	Доклад
2	Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	Теоретические и практические занятия	Информирование, беседа, тестирование знаний	Тестирование
3	Утренняя гимнастика школьника	Теоретические и практические занятия	личный пример, метод одобрения и поощрения	Опрос
4	Особенности травматизма в мини-футболе. Меры его предупреждения	Теоретические и практические занятия	Информирование, беседа	Доклад
5	Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня.	Теоретические и практические занятия	Информирование, беседа, игра, лекция	Тестирование, учебная игра, соревнования
6	Техника игры	Тренировочное занятие	Игровой метод, мотивация, личный пример	Учебная игра
7	Тактика и тактические комбинации	Тренировочное занятие	Мотивация, наблюдение, личный пример	Учебная игра
8	ОФП (общая	Тренировочное занятие,	мотивация,	Техника

	физическая подготовка)	контрольные испытания	личный пример	выполнения, соревнования, выполнение нормативов
9	СФП (специальная физическая подготовка)	Тренировочное занятие	Оценка, испытания, контроль	Техника выполнения
10	Учебная игра	Товарищеская встреча	Игровой метод, мотивация	Турнир по мини футболу, товарищеские встречи
	Итоговое занятие	Теоретическое занятие	Оценка, контроль	Итоговая диагностика

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Бенгсбо, Йенс. Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 176 с.
2. Бенгсбо, Йенс. Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012. - 164 с.
3. Веревкин, М. П. Мини-футбол на уроке физической культуры / М.П. Веревкин. - М.: Дивизион, 2006. - 118 с.
4. Как научиться играть в футбол. - М.: Харвест, 2013. - 830 с.
5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2011. - 839 с.
6. Купер, С. Большая игра. Звезды мирового футбола / С. Купер. - М.: Альпина нон-фикшн, 2012. - 222 с.
7. Швайко, Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М., 2010. - 152 с.

Для учащихся:

1. Моя первая книга про футбол. - М.: АСТ, 2013. - 958 с.
2. Уроки футбола. Английская школа. Лицензированное пособие для новичков и специалистов. СПб. 2002.
3. Уроки футбола. Немецкая школа. Лицензированное пособие для новичков и специалистов футбола. СПб. 2002.
4. Уткин, Василий. Играйте в футбол! Записки спортивного комментатора / Василий Уткин. - М.: Амфора, 2008. - 312 с.

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением

Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой

На одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением

Упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и

ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

Упражнения для развития силы

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст (лет)	
		10-12	13-15
1.	Бег 15 м (с)	3,20	2,90
2.	Челночный бег 7*10 м (с)	28,0	23,0
3.	Бег 30 м (с)	6,2	5,8
4.	Прыжок в длину с места (см)	140	170
5.	Бег 30 м с ведением мяча (с)	10,0	8,5
6.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	15	25
7.	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	15
8.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	15,0	13,5
9.	Бросок мяча руками на дальность (м)	5-6	10

Тестирование

на знание теоретических основ мини-футбола

Ф.И.О _____

Выбери правильный ответ:

1. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

- а) квадратную
- б) прямоугольную
- в) треугольную.

2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

- а) 20x15
- б) 30x15
- в) 25x15.

3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) на своих половинах площадки

5. Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?

- а) зависит от указаний тренера
- б) не ближе 3 м от мяча
- в) где угодно.

6. Где находится мяч во время начального удара?

- а) на половине команды, вводящей мяч в игру
- б) где укажет судья
- в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

7. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?

- а) когда по нему нанесен удар
- б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед
- в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед

8. Когда разыгрывается спорный мяч?

а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.

б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры

в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.

9. Как разыгрывается спорный мяч?

- а) по свистку судьи
- б) судья производит вбрасывание
- в) судья проводит жеребьевку.

10. Где разыгрывается спорный мяч?

- а) в центре площадки
- б) там, где находился мяч в момент остановки игры
- в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади

11. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?

- а) это определяет судья
- б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры
- в) в центре площадки

12. Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?

- а) начальный удар повторяется
- б) штрафной
- в) свободный.

13. Мяч не в игре, если:

- а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка
- б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки
- в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

14. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:

- а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка
- б) коснется потолка
- в) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху

15. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) не ближе 5м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии

16. К способам возобновления игры относятся:

- а) угловой удар
- б) начальный удар
- в) пас от ворот
- а) это определяет судья
- б) не важно

в) на своих половинах площадки

Методика диагностики сплоченности футбольной команды.

Введение. Современный спорт предъявляет высокие требования к эффективности взаимодействия людей внутри команды. Любые методы воздействия (тренинги командообразования и т.п.) предполагают проведение объективной диагностики взаимоотношений внутри малой группы до и после их осуществления. С помощью объективной оценки сплоченности команды могут быть определены ее сильные и слабые стороны, конкретные причины неудач.

Цель - диагностика сплоченности футбольной команды.

Методы и организация исследования. Возраст респондентов от 10 до 15 лет.

Суть методики заключается в необходимости проранжировать некоторый список целей или ценностей, которые имеют непосредственное отношение к основной деятельности команды. Одним из способов определения ценностей, относящихся к деятельности группы, в которую включен учащийся, является выявление качеств, которыми он описывает идеального футболиста. Поэтому на подготовительном этапе необходимо провести опрос, в котором учащимся предлагается ответить на следующие вопросы:

- Опишите в свободной форме, каким должен быть совершенный, идеальный игрок в футбол (вне зависимости от амплуа). Опирайтесь на свое собственное мнение. Постарайтесь указать, как минимум, 5-10 качеств идеального игрока.

- Укажите 5-10 целей, которые были поставлены педагогом для Вашей команды и для Вас лично в текущем году. Если хотите, укажите также цели, которые Вы сами хотели бы поставить перед собой или командой.

- Были поставлены следующие цели:

- Я хотел бы поставить такие цели:

Ответы учащихся анализируем методом контент-анализа. Из всех характеристик идеального футболиста отбираем те десять, которые наиболее часто упоминались учащимися. На основе результатов контент-анализа составляем задачу ранжирования ценностей, которая будет выглядеть следующим образом:

Вам предлагается список из 10 качеств, которыми может обладать футболист. Ваша задача - оценить, какие качества должны быть свойственны **совершенному, идеальному футболисту** (вне зависимости от амплуа).

Внимательно прочитайте все качества и выберете то, которое **в первую очередь должно присутствовать у идеального футболиста**. Пометьте его цифрой «1». Из оставшихся выберите второе по значимости качество и пометьте его цифрой «2». Третье - пометьте цифрой «3» и так далее. Прodelайте то же самое со всеми оставшимися качествами, определив им места от 1 до 10. Наименее важное качество останется последним и займет 10 место.

- Быстрый
- Ловкий
- Решительный
- Смелый
- Сильный
- Трудолюбивый
- Терпеливый
- Техничный
- Умный
- Целеустремленный

На основе ответов учащихся был составляется **список из самых популярных целей**, которые ставит перед собой команда или отдельные игроки.

Прочитайте все цели и выберите ту, которая является **наиболее важной лично для Вас**. Поставьте слева от нее единицу. Из оставшихся выберите вторую по значимости цель и пометьте ее цифрой «2». Затем проделайте то же самое со всеми оставшимися целями. Наименее важная для Вас цель останется последней и займет 10 место.

- Достойно выступить в первенстве Мичуринского района
- Развить в себе скоростные качества
- Совершенствовать технику
- Стать более сплоченной командой
- Занять первое место в турнире
- Закрепиться в основном составе команды
- Выигрывать все матчи
- Играть лучше
- Выкладываться на каждой тренировке
- Реализовывать моменты

Помимо анализа общего показателя сплоченности команды, качественный анализ данных позволяет выявить наиболее сплоченные подгруппы в команде, «выпадающих» членов, степень соответствия целей и ценностей педагога и учащихся и т.д.

Аналогичный качественный анализ может быть проведен и для обработки данных диагностики целевого единства команды. Методика диагностики ценностного единства является более универсальной и может в неизменном виде применяться как в командах разных возрастов, так и среди женских и мужских команд.

Таким образом, данная методика позволяет проводить объективную диагностику предметно-целевого и предметно-ценностного единства футбольной команды, которые являются показателями межличностных отношений, опосредованных содержанием совместной деятельности.

Разработанная методика может применяться как при проведении этапных комплексных обследований спортивных команд, так и для диагностики сплоченности в ситуации, когда существуют временные или

длительные трудности во внутрикомандном взаимодействии, межличностные конфликты, низкие спортивные результаты и т.д. Достоинствами разработанной методики являются быстрота ее проведения и обработки, возможность применения в детских командах, объективность получаемых данных. Методика позволяет получить также информацию о целях и ценностях отдельных игроков и команды в целом.

Календарно - тематический план

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие (16 часов)								
1-2				ПР	2	Вводное занятие. Начальная диагностика.	Спортзал	Начальная диагностика Опрос
3-4				ПР	2	Методика самостоятельных занятий спортом	Спортзал	Доклад
5-6				ПР, Т	2	Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	Спортзал	Тестирование
7-8				ПР, Т	2	Утренняя гимнастика Школьника. Особенности травматизма в мини-футболе. Меры его предупреждения	Спортзал	Опрос
9-16				ПР, Т	8	Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня	Спортзал	Тестирование, учебная игра, соревнования

Техника игры (48 часов)								
17-28				ПР, Т	12	Техника ударов по мячу ногой	Спортзал	Учебная игра
29-40				ПР, Т	12	Техника остановки мяча	Спортзал	Учебная игра
41-52				ПР, Т	12	Техника ведения мяча	Спортзал	Учебная игра
53-58				ПР, Т	6	Техника отбора мяча	Спортзал	Учебная игра
59-64				ПР, Т	6	Техника вбрасывания мяча	Спортзал	Учебная игра
Тактика и тактические комбинации (28 часов)								
65-74				ПР, Т	10	Тактика игры в нападении	Спортзал	Учебная игра
75-84				ПР, Т	10	Тактика игры в защите	Спортзал	Учебная игра
85-92				ПР, Т	8	Тактика игры вратаря	Спортзал	Учебная игра
ОФП (общая физическая подготовка) (24 часа)								
93-96				ПР, Т	4	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног	Спортзал	Техника выполнения
97-98				ПР, Т	2	Упражнения с сопротивлением	Спортзал	Техника выполнения
99-102				ПР, Т	4	Упражнения с короткой и длинной скакалкой	Спортзал	Техника выполнения
103-104				ПР, Т	2	Упражнения с отягощением	Спортзал	Техника выполнения
105-108				ПР, Т	4	Подвижные игры и эстафеты	Спортзал	Соревнования
109-112				ПР, Т	4	Легкоатлетические упражнения	Спортзал	Выполнение нормативов
113-116				ПР, Т	4	Гимнастические упражнения	Спортзал	Выполнение

								нормативов
СФП (специальная физическая подготовка) (20 часов)								
117-118				ПР, Т	2	Упражнения для развития силы	Спортзал	Техника выполнения
119-120				ПР, Т	2	Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором	Спортзал	Техника выполнения
121-124				ПР, Т	4	Упражнения для развития быстроты	Спортзал	Техника выполнения
125-128				ПР, Т	4	Упражнения для развития ловкости	Спортзал	Техника выполнения
129-132				ПР, Т	4	Упражнения для развития специальной выносливости	Спортзал	Техника выполнения
133-136				ПР, Т	4	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча	Спортзал	Техника выполнения
Учебная игра (8 часов)								
137-139				ПР	3	Учебная игра	Спортплощадка Футбольное поле	Турнир по мини футболу, товарищеские встречи
140-144				ПР, Т	5	Итоговое занятие	Спортплощадка	Итоговая диагностика