

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Детский оздоровительно-образовательный Центр «Надежда»

Рассмотрена педагогическим советом  
МАУ ДО ДООЦ «Надежда»  
Протокол № 1  
« 5 » мая 2016 г.

Утверждена  
Приказом № 5/14  
от « 10 » мая 2016 г.  
Директор МАУ ДО ДООЦ «Надежда»  
Кузьменко Н.П. Кузьменко  
« 10 » мая 2016 г.



## Программа «Футбол»

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Форма обучения: групповая (12-15 человек)  
Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок освоения: 18 часов

Составитель: Хизовец И.А., заместитель директора

Братск 2016

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I Основные характеристики программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Содержание программы
- 1.3. Планируемые результаты

### **II Организационно-педагогические условия реализации программы**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Условия реализации программы
  - 2.3.1. Кадровое обеспечение
  - 2.3.2. Материально-техническое обеспечение
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Тематическое планирование

### **Список литературы**

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Футбол» разработана для реализации в условиях летнего детского лагеря. Особенность программы состоит в краткосрочности реализации. Программа спортивной секции «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Особенностью данной программы является то, что она направлена на непрерывность процесса физического развития в летний каникулярный период. Программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее благотворное влияние. В процессе тренировок и игр, у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств. Футбол является доступной и интересной для детей спортивной игрой, которую можно успешно использовать в целях привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом в условиях летнего детского лагеря. Спортивные занятия футболом в летний период гарантировано дадут высокую эффективность для разностороннего развития детского организма. Под влиянием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы,

увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, совершенствуются базовые двигательные действия, растёт оздоровительный эффект летнего отдыха.

### **Цель:**

- создание условий для оздоровления, физического и психического развития детей на основе их двигательной активности, посредством занятий спортивной игрой - футбол.

### **Задачи:**

- совершенствовать навыки базовых двигательных действий
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширить границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучать групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований;
- активизировать и совершенствовать основные психические процессы: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- осваивать основы знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
- формировать навыки здорового образа жизни, привлекать детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система упражнений, педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

## 1.2.Содержание программы

Содержание программы имеет благоприятное влияние на рост, развитие и формирование костно-связного аппарата и мышечной системы; формирование правильной осанки; развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления); обучение основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника); создание правильного представления об игре в футбол; знакомство воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий, с техникой безопасности игры в футбол; воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом; формирование интереса к игре; мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям секции рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

**Содержание программы включает в себя основные разделы:** Техника безопасности и правила гигиены при занятиях футболом, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, Техническая и тактическая подготовка, Спортивные состязания.

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** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

**Цель специальной физической подготовки** – достичь выполнения простых приёмов владения мячом на достаточной 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 и соревнованиях по футболу у занимающихся 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.

### **Содержание занятий. Младшая возрастная группа**

#### **Раздел 1.ТБ и правила гигиены при занятиях футболом.**

При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Изучение теоретического материала осуществляется также в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретическая подготовка включает в себя обсуждение следующих тем: правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом; краткие сведения о строении и функциях организма человека; гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание); гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом; причины травм и их профилактика; техника безопасности; утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Раздел ОФП включает в себя занятия с использованием строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов, общеразвивающих упражнений с предметами.

*Строевые упражнения:*

Построение в шеренгу и колонну.

Основная стойка.

Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!».

Размыкание в шеренге и колонне на месте.

Построение в круг колонной и шеренгой

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;
- движение строем.

*Общеразвивающие упражнения без предметов для:*

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

*Акробатические упражнения:*

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

*Легкоатлетические упражнения:*

- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

*Подвижные игры и эстафеты:*

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития быстроты:*

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;



- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность. *Упражнения для развития ловкости:*
- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

#### ***Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка***

##### *Техника передвижения:*

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком. *Улары по МЯЧУ ногой:*
- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

***Тактика игры.*** Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

*В нападении:* передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового,

при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

## **Раздел 5. Спортивные состязания.**

Содержание раздела включает участие в соревнованиях дважды за смену: в середине смены и в конце смены.

### **Старшая возрастная группа**

#### **Содержание учебных тем**

#### **Задачи содержания программы:**

- развитие функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения благодаря занятиям футболом;
- ведение коррекционной работы через мониторинг физического развития и функционального состояния организма учащихся;
- продолжение обучения основным техническим и тактическим приемам игры в футбол; участие в первых соревнованиях;
- обучение умению ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные движения (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом усилия и настойчивость;
- обеспечение физической и технической подготовки для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

#### **Раздел 1. ТБ и правила гигиены при занятиях футболом.**

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Развитие футбола в России.

Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

#### **Раздел 2.Общая физическая подготовка**

#### ***Подвижные игры и эстафеты:***

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);

- подвижные игры с элементами легкой атлетики
- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.
- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### ***Упражнения для развития специальной выносливости:***

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

#### ***Упражнения для развития ловкости:***

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

### **Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка**

#### ***Техника передвижения;***

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком. *Улары по мячу ногой:*
- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

#### ***Удары по мячу головой:***

- средней частью лба без прыжка на месте;

- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

***Ведение мяча:***

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

***Остановка мяча:***

- подошвой, внутренней стороной стопы;
- летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

***Обманные движения (финты):***

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

***Тактика игры.*** В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

***Тактика вратаря.*** Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

## Раздел 5. Спортивные состязания.

Содержание раздела включает участие в соревнованиях дважды за смену: в середине смены и в конце смены.

### 1.3. Планируемые результаты

Занятия в секции футбола позволят осуществить оздоровление физическое и психическое, развивать творческую активность детей; сформировать стремление к здоровому образу жизни, привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. А также позволит добиться позитивной динамики в овладении специальными спортивными навыками.

### Младшая возрастная группа

1. Эффективность оздоровления – не менее 90 %

<i>№</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Результат</i>
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5

Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

### Старшая возрастная группа

1. Эффективность оздоровления – не менее 90 %

<i>№</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Результат</i>
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

## II. Организационно-педагогические условия реализации программы «Фантазия»

### 2.1 Календарный график

Программа рассчитана на реализацию в условиях загородного оздоровительного детского лагеря в течении смены – 18 дней. Учебный план включает 18 занятий за сезон, включающие в себя теоретические и практические занятия.

Освоение программы реализуются в течение одной оздоровительной смены. Программа предполагает реализацию курса за 18 часов учебного плана в каждой возрастной группе. Форма реализации программы: учебные и тренировочные игры.

Период	Форма проведения	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Каждую оздоровительную смену: (май-август), 5 оздоровительных смен	Занятие, тренировка	18 часов- 1 занятие в день	Спортивные площадки, футбольное поле	Соревнования, выполнение контрольных упражнений

Численный состав учебных групп определяется педагогами по результатам добровольного выбора воспитанников в соответствии с характером деятельности, возрастом воспитанников от 12 до 15 человек в группе. Установлена следующая продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия с детьми могут проводиться в зависимости от погодных условий, как на открытом воздухе, так и в помещении (теоретические), как индивидуально, так и по группам.

Данная программа рассчитана на две разновозрастные группы:

1. младшая группа-7-10 лет,
2. старшая группа -11-15 лет.



Возрастные особенности учтены в тематическом планировании. Каждой возрастной группе предлагается отдельное учебно-тематическое планирование, в котором учитываются возрастные особенности детей и связанные с этим их физические возможности.

## 2.2. Учебный план

№ п\п	Название раздела. темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Младшая группа</b>				
1	ТБ и правила гигиены при занятиях футболом	2	2	
2	Общефизическая подготовка			4
3	Специальная физическая подготовка			3
4	Техническая подготовка			7
5	Спортивные состязания	2		2
	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>Старшая группа</b>				
1	ТБ и правила гигиены при занятиях футболом	2	2	
2	Общефизическая подготовка			3
3	Специальная физическая подготовка			6

4	Техническая подготовка			5
	Спортивные состязания	2		2
	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

### **2.3. Условия реализации программы**

#### **2.3.1. Кадровое обеспечение**

Особенностью педагогического коллектива является его сменный состав, так как на летний период (или на период сезонного отдыха) формируется временный педагогический коллектив. ДЦ «Надежда» в летний период укомплектован кадрами, имеющими необходимую квалификацию. Занятия спортивной секции «Футбол» ведут инструкторы по физической культуре и спорту, тренеры из числа тренерского состава спортивных школ и учителей физической культуры школ города.

#### **2.3.2. Материально-техническая база**

##### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование и инвентарь

1. скамейки гимнастические;
2. перекладина навесная;
3. палки и обручи гимнастические;
4. скакалки;
5. стойки для прыжков в высоту;
6. мячи набивные;
7. ворота футбольные;
8. форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
9. мячи футбольные;
10. мячи малые и большие.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные плакаты; видеофильмы

### **2.3.3.Оценочные материалы**

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по методике .....

Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

### **2.4.Методические материалы**

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

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону— финт—ведение —передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## 2.5. Учебно-тематический план

### Младшая возрастная группа

(возраст детей 7-10 лет)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретические занятия (2 часа)</b>		
<i>ТБ и правила гигиены при занятиях футболом (2 часа)</i>		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	1
<b>Практическая подготовка (16 часов)</b>		
<i>Общефизическая подготовка (4 часа)</i>		
3.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
4.	Общеразвивающие упражнения с предметами	1
5.	Акробатические упражнения.	1
6.	Легкоатлетические упражнения	1
<i>Специальная физическая подготовка (3 часа)</i>		
7.	Упражнения для развития быстроты	1
8.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1
9.	Упражнения для развития ловкости	1
<i>Техническая и тактическая подготовка (7 часов)</i>		
11.	Техника передвижения. Удары по мячу ногой	1
12.	Остановка мяча. Ведение мяча	1
13.	Обманные движения (финты)	1
14.	Отбор мяча	1

15.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
16.	Простейшие комбинации при начале игры	1
17.	Простейшие комбинации при свободном и штрафном ударах	1
<i>Спортивные состязания. (2 часа)</i>		
10	Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Спортивные состязания. Первенство лагеря по футболу.	1
	Всего:	18

### **Старшая возрастная группа**

(возраст детей 11-15 лет)

№	Темы занятий	Кол-во часов
<b>Теоретические занятия (2 часа)</b>		
<i>ТБ и правила гигиены при занятиях футболом (2 часа)</i>		
1	Развитие футбола в России. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.	1
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Влияние занятий футболом на всестороннее физическое развитие человека.	1
<b>Практическая подготовка (16 часов)</b>		
<i>Общefизическая подготовка (3 часа)</i>		
3.	Упражнения для развития быстроты	1
4.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1
5.	Упражнения для развития ловкости	1
<i>Специальная физическая подготовка (6 часа)</i>		
6.	Техника передвижения	1
7.	Удары по мячу ногой	1

8.	Остановка мяча	1
9.	Ведение мяча	1
10.	Обманные движения (финты)	1
11.	Отбор мяча	1
<i>Техническая и тактическая подготовка (5 часов)</i>		
13.	Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника	1
14.	Игра центральных защитников по зонному принципу	1
15.	Руководство игрой партнеров по обороне.	1
16.	Ввод мяча в игру.	1
17.	Организация контратаки.	1
<i>Спортивные состязания (2 часа)</i>		
12	Соревнования по футболу.	1
18	Спортивные состязания. Первенство лагеря по футболу.	1
	<b>Всего:</b>	<b>18</b>



## Список литературы

1. *Андреев С. Н.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..
2. *Гозунов Е. Н., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. *Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н.* Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. *Исакова Т. Г.* Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. *Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А.* Сборник материалов 1-й Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
7. *Коротков И. М.* Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. *Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н.* Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.
9. *Краевский В. В.* Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.