

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«8» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
8 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Срок реализации – 2 года
Возраст детей – 10-18 лет
Форма обучения – очная

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования:
Белов С.В.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ВВЕДЕНИЕ	2
II.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
	- цель и задачи программы	4
	- методы обучения и образовательные технологии	6
	- ожидаемые результаты	9
	- критерии и способы определения результативности	11 9
	- формы контроля и диагностики результатов	13
	- психолого-педагогическое сопровождение	14
	- воспитательная работа	14
	- работа с родителями	14
III.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	14
IV.	СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	15
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:	30
	- методическое обеспечение	30
	- дидактическое обеспечение	31
	- материально-техническое обеспечение	32
VI.	ЛИТЕРАТУРА	32
	ПРИЛОЖЕНИЯ	33

I. ВВЕДЕНИЕ

Футбол – спортивная командная игра с мячом. В переводе с английского означает «ножной мяч».

Различные игры с мячом были распространены задолго до нашей эры в странах древнего Востока (Египет, Китай) и в античном мире (Греция, Рим).

Родина современного футбола – Англия. Именно там, в 1863 году была образована первая футбольная ассоциация и сформулированы первые правила футбола, сохранившиеся в основных чертах до наших дней. Британцы нашли и главные организационные формы существования и развития футбола. Там возник первый футбольный клуб «Шеффилд Юнайтед», проведен первый розыгрыш Кубка (1871г) и первый национальный чемпионат (1988г). На Британских островах был сыгран матч национальных сборных команд (Англия-Шотландия, 1872г – 0-0).

В последней трети XIX века новая игра обрела популярность в Европе и Латинской Америке. В 1902 году был проведен первый в континентальной Европе матч национальных сборных команд (Австрия-Венгрия – 5:0). В том же году впервые померились силами сборные команды в Южной Америке (Аргентина – Уругвай – 6:0).

С 1908 года футбол включен в программу олимпийских игр. Первые два олимпийских турнира выиграла команда Англии. Олимпийские игры 1924 года открыли новый этап в развитии мирового футбола, положив начало встречам команд Европы и Южной Америки – континентов, где футбол получил наибольшее развитие.

В первые десятилетия нашего века каждый международный матч был событием, а ныне ежегодно проводится более 100 встреч между национальными сборными командами и тысячи международных матчей между клубами. Разыгрывается несколько десятков турниров всемирного, континентального и регионального масштабов. Наиболее значительный из них – чемпионат мира.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – одна из самых зрелищных, увлекательных и непредсказуемых игр. Ко всему прочему – это один из самых гармоничных и разносторонних видов спорта. Игра в футбол развивает быстроту и силу, ловкость и координацию, гибкость и выносливость. Повышает скорость мышления, учит принимать решения, зачастую в условиях дефицита времени. Футбол охватывает людей разных возрастов и разного физического развития, влияет на развитие личности, объединяет их в коллективе, мотивирует к разносторонним проявлениям лучших общечеловеческих качеств.

Для реализации образовательного процесса по футболу в ЦДТ «Металлург» была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется с 1997 года. На 1 год обучения отводится 216 часов, на 2 год обучения – 216 часов. Время одного занятия - по 2 часа 3 раза в неделю. Группа 1 года обучения состоит из 12-15 человек, Группа 2 года обучения - из 10-14 человек.

Комплектование групп происходит с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Актуальность программы состоит в привлечении как можно большего числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, в частности к футболу, для повышения уровня их физической подготовленности, профилактике асоциального поведения и пропаганде здорового образа жизни. Используя интерес к занятиям футболом, можно направить энергию и помыслы подростков в позитивное русло, пропагандируя полноту физической активности, радость здорового образа жизни. Занятия футболом способствуют воспитанию культуры современного болельщика, Футбольная игра формирует целый ряд положительных навыков и черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в игре, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности).

Новизна программы заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. Педагогическая целесообразность использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Характерной *особенностью программы* является то, что темы занятий из года в год не меняются, а происходит последовательное усложнение теоретического и практического материала по разделам. Освоение программы происходит поэтапно: 1 год обучения – этап начальной подготовки, 2 год обучения - учебно-тренировочный этап. В связи со спецификой игры в футбол и для повышения качества игры возможно объединение двух групп одного года обучения для совместных тренировок.

Работа детского объединения по футболу организована в течение всего календарного года. В каникулярное время педагоги футбольного клуба со своими воспитанниками организуют дворовый футбол. Проводятся тренировки на дворовых спортивных площадках с привлечением детей, не занимающихся в данных спортивных объединениях (см. приложение). Воспитанники футбольных клубов играют очень важную роль в вовлечении детей, подростков в футбольную игру, показывая привлекательные стороны игры, возможности получения от нее удовольствия, вызывая желание научиться играть так же хорошо, как они сами. Каждый юный футболист когда-либо мечтал или будет мечтать стать профессионалом, но пройти школу дворового футбола он должен в любом случае. Дворовый футбол – это не только прекрасное времяпрепровождение, но и комплекс полезных и интересных действий. Игроки в дворовом футболе, как правило, универсальные, то есть каждый может сыграть на любой позиции на поле, но все же определенные подразделения есть.

Возрождение дворового футбола повлияет на оздоровление дворовой среды, построенной на принципах самостоятельности, инициативности, удовольствия от общения и совместной деятельности. А это необходимо не только футболу, но и всему нашему обществу. Дворовый футбол – это реальная сила, способная противостоять наркомании, преступности и бесцельному времяпровождению в детской и молодежной среде. Особую роль в развитии дворового футбола играет проведение товарищеских встреч, соревнований и турниров среди дворовых команд и команд подростковых клубов. Организация дворового футбола так же призвана привлечь детей, не посещающих данный клуб, что способствует рекламе работы клуба.

Цель и задачи программы

Цель:

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к футболу, овладение основами техники и тактики игры и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитать дисциплинированность, ответственность, чувство коллективизма;
- воспитать уважительное отношение к отечественному футболу;
- воспитать устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся.

Обучающие:

- обучить основам физической культуры;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- изучить правила игры;
- изучить основы организации и проведения соревнований;
- овладеть командными навыками, приобрести соревновательный опыт.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- развить двигательные способности для освоения техники и тактики игры в футбол;
- развить скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, ловкость;
- способствовать развитию внимания, памяти, мышления;
- оказать помощь учащимся в самопознании, самореализации, выработке адекватной самооценки, способствовать формированию позитивного мнения о себе;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

Программа обучения предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской практике, а также участие в соревнованиях.

Большое внимание уделяется организации учебно-тренировочного занятия. Педагогу необходимо каждому игроку определить такую тренировочную нагрузку, которая способствовала бы его индивидуальным способностям.

Основные принципы учебно-тренировочного занятия: разносторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Подбирая материал к занятию, педагог наряду с новым материалом должен обязательно включить упражнения, приемы техники и тактики игры

из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде 10-15 мин. бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Широко используются наглядные пособия: схемы, макеты или учебные кинофильмы. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические качества занимающихся. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья занимающихся. Для хорошего эмоционального настроения на занятиях рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту – техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. На тренировках педагог должен специально создавать для игроков стрессовые ситуации и учить их успешно справляться с ними.

Обучая игроков команды технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить личным показом или на схеме. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждому игроку, что для овладения техникой игры требуется настойчивость, прилежание и трудолюбие. Игроки должны уметь работать самостоятельно и проявлять собственные стремления и инициативу, как в командной, так и в индивидуальной тренировке.

Важнейшим условием непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов является систематическое участие в соревнованиях.

Методы обучения и образовательные технологии

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: **практические, словесные и наглядные**. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией обучающихся, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью педагога и другими факторами.

Практические методы

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности учащихся, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы упражнений используется для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, и после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет изменения нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды

движений, изменения техники и т.п. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры может привести к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную упорядоченную деятельность игрового характера. В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенностью этого метода является создание особого эмоционального и физиологического фона, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Словесные методы

С помощью словесных методов сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Данные методы позволяют педагогу направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время словесные методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции учащихся.

Методы обеспечения наглядности

Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, приемам саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Игровые технологии В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

Информационные технологии представляют собой методы и средства получения, преобразования, передачи, хранения и использования

информации. Внедрение информационно-коммуникационных технологий в образование существенно ускоряет передачу знаний и накопленного опыта. Современные информационно-коммуникационные технологии повышают качество обучения и образования, позволяют учащемуся успешнее и быстрее адаптироваться к окружающей среде и происходящим социальным изменениям.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, общими интересами, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении первого года обучения обучающиеся должны:

Теория:

- история развития футбола в России и за рубежом;
- сведения о строении и функции организма;
- термины, применяемые в футболе;
- техника безопасности на занятиях.

Практика:

- овладение основами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);
- овладение основами техники и тактики игры.

По завершении второго года обучения обучающиеся должны:

Теория:

- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- правила соревнований;
- режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль.

Практика:

- усовершенствование уровня ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях;
- оказание первой доврачебной помощи.

По завершении третьего года обучения обучающиеся должны:

Теория:

- основы методики обучения и тренировки футболистов;
- планирование спортивной тренировки и учет;
- меры предупреждения травматизма.

Практика:

- усовершенствование техники и тактики игры в футбол;
- овладение судейской практикой;
- участие в соревнованиях

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Футбол» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;

- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение

3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

Формы контроля и диагностики результатов

По ОФП и СФП – сдача нормативов в течение года (см. приложение № 2,3)

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности обучающегося, который проводится на первых занятиях (анкета).

2 этап – промежуточный контроль для проверки развития обучающегося, для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

3 этап – итоговый контроль в конце учебного года. Диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, сдачи нормативов, турниров, соревнований.

Участие в соревнованиях, согласно календарным планам районного, городского, областного спорткомитетов и Федерации футбола.

Психолого-педагогическое сопровождение программы

Психолого–педагогическое сопровождение воспитанников осуществляется психологами Центра детского творчества «Металлург».

Данная работа направлена на создание социально-психологических условий для развития личности каждого воспитанника. В детском объединении есть дети, неудовлетворенные своим положением в семье, школе и в среде сверстников, с внутренним психологическим конфликтом. С этими воспитанниками проводится коррекционная работа, в задачи которой входит: оказание психологической поддержки и создание ситуации успеха; формирование новой позитивной «Я – концепции»; помощь в осознании своих возможностей, формирование у подростков представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, психологическое консультирование, формирование у подростков навыков эффективного

взаимодействия в команде. Также важным моментом в работе с детьми является создание и сплочение детского коллектива. Для этого с ребятами проводятся игровые программы на командообразование, где развиваются навыки совместной деятельности и тренинги на уверенное поведение.

Воспитательная работа

Значимым моментом при работе в детском объединении является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют занятия, подготовка и участие в соревнованиях различных уровней, совместные посещения футбольных матчей Самарской команды «Крылья Советов», беседы о спорте, экскурсии, выезды на природу, участие в спортивных праздниках, встречи с самарскими футболистами. Трудовое воспитание включает подготовку самими занимающимися мест занятий, оформление наглядных пособий, уборка территорий у клубов, в спортлагерях и т.д. Коллективная работа способствует не только всестороннему развитию, но формированию нравственных качеств ребят. Одна из задач педагога – создавать комфортный микроклимат. Дружный творческий коллектив не только помогает детям и подросткам обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым.

На занятиях большое значение придается игре. В игре нередко возникают достаточно сложные ситуации, требующие от воспитанников нравственных решений и действий. Выполнять правила игры обязаны все, и ребята чувствуют, что победа победе – рознь. В игре недопустимы оскорбления друг друга, грубость, нечестность. Они всегда ценят взаимопомощь, доброту, честность, поддержку, внимание и чуткость. Воспитательное значение игры трудно переоценить. Другая функция игры – физическое развитие, в игре совершенствуются двигательные навыки.

В каникулярное время педагоги футбольного клуба со своими воспитанниками организуют дворовый футбол. Проведение тренировок на дворовых спортивных площадках с привлечением детей, не занимающихся в данных спортивных объединениях, способствует оздоровлению дворовой среды и организации здоровой досуговой деятельности детей и подростков. Воспитанники футбольных клубов играют очень важную роль в вовлечении детей и подростков в футбольную игру, показывая привлекательные стороны игры, возможности получения от нее удовольствия, вызывая желание научиться играть так же хорошо, как они сами.

За годы существования детского объединения, команды разных возрастов приняли участие во множестве районных, городских, областных Всероссийских и Международных турнирах, где были победителями, призерами, участниками.

Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; привлечение родителей к подготовке соревнований; беседы с родителями об успехах их детей, рекомендации педагогов и психологов. Родители вникают в дела и стремления своих детей и в работе секции находят много интересного и для себя. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, эмоциональной и духовной близости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание занятий	1 и 2 год обучения
	Теоретические занятия	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2
2.	Физическая культура и спорт в России	1
3.	История развития футбола за рубежом, в России, Самаре	1
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж	2
7.	Общая и специальная физическая подготовка	2
8.	Техническая и тактическая подготовка	4
9.	Психологическая подготовка футболиста	2
10.	Основы методики обучения и тренировки футболистов	2
11.	Планирование спортивной тренировки и учет	1
12.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	3
13.	Установка перед играми и разбор проведенных игр	10
14.	Места занятий, оборудование, инвентарь	1
15.	Итоговое занятие	1
	Итого часов:	34
	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	30
2.	Специальная физическая подготовка	24
3.	Изучение и совершенствование тактики игры	20
4.	Изучение и совершенствование техники игры	30
5.	Учебные и тренировочные игры. Соревнования	66
6.	Инструкторская и судейская практика	11

8.	Итоговое занятие	1
	Итого часов:	182
	Всего часов:	216

III. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретические занятия (для всех учебных групп)

Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение мер предосторожности для предотвращения опасных ситуаций, которые могут быть причиной возникновения травм или повреждений. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки подрастающего поколения к трудовой деятельности и защите Родины.

Спорт в России. Массовый, народный характер российского спорта. Основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Физическая культура в системе дополнительного образования. Разрядные нормы и требования по футболу.

История развития футбола за рубежом, в России, Самаре

История развития футбола. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Возникновение футбола в России и его развитие. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. История самарского футбола и пути его дальнейшего развития. Подготовка Самары к чемпионату мира по футболу 2018г.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена

Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи, спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры обморожения, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложение первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж: Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Общая и специальная физическая подготовка футболиста

Значение разносторонней физической подготовки важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования к физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики игры в футбол

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбор мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактики и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-4-2-4. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития и тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие в комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и

взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, отворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Моральный и волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка футболиста

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства, футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы, темперамента и психологических особенностей.

Основы методики обучения и тренировки футболистов

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Особенность подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста подготовленности юных футболистов.

Тесная взаимосвязь между физической технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса и их совершенствования.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации образовательного процесса. Понятие о построении тренировки: задачи, содержание ее частей и нагрузки. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Планирование спортивной тренировки и учет

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки; направленность, средства и методы. Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов. Индивидуальная и групповая командная тренировка.

Основные положения и содержание перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов различного возраста.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбрасыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составных команд и т.п.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование 10-минутного перерыва в игре (после окончания первой половины игры) для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Контрольно-диагностические средства: опрос, тестирование, зачет.

Практические занятия (для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, 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 предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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 3000м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Выполнение норм комплекса ГТО для данной возрастной группы.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением 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 мышцы задней поверхности бедра).

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа 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. Сжатие теннистого (резинового) мяча. Броски футбольного мяча одной рукой на дальность. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных стартовых положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание 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» (туда и обратно): 2x10м, 4x5м, 2x15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30м). 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).

Для вратарей.

Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180⁰. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры (см. Приложение)

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180⁰). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двухсторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. 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 минут. 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.

Для вратарей

Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут, ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых 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 повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх вправо, вверх влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами 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.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры

Для групп начальной подготовки 1 года обучения

Техника игры

Удары по мячу ногами

Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и спускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мячу – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты)

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Выбрасывание мяча

Из-за боковой линии с места – из положения шага. Выбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

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

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Игрок следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20м) находятся две группы игроков (по 5-6чел) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков

Обучение правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении:

Своевременная и точная передача мяча партнеру, выбор места для получения мяча, взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) – в начале игры, при подаче

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

В защите:

Действие по принципу «зоны», перехват мяча, борьба за мяч и отнятие его у соперника, правильные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря:

Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывание свободного удара от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, сравнение, сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования.

Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Участие в соревнованиях, сдача нормативов.

Для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Техника игры

Удары по мячу ногой

Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180⁰ и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180⁰. Удары в прыжке с падением. Удары серединой лба на короткое расстояние, когда мяч к игроку летит быстро.

Удары на точность, силу и дальность

Остановка мяча:

Остановка с поворотом до 180⁰ внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча:

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения (финты):

Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно

срезать мяч ближней к нему ногой вправо, оббежать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник сумел разгадать).

Отбор мяча:

Отбор мяча в «полу шпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча:

Вбрасывание мяча с падением на руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

Техника игры вратаря:

Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков

Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении:

Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; обмен фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, своевременное подключение партнера; правильное взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершение атаки ударом по воротам; совершенствование тактических комбинаций с переменной мест и комбинации из стандартных положений.

В защите:

Совершенствование метода комбинированной обороны; умение по зонному принципу подстраховать партнеров; создание численного превосходства в обороне; организация действий при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстрое приспособление к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставление ему своих действий, обеспечивающих успешную оборону; быстрое перестраивание от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря:

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате выход для броска в ноги, точное определение момента для выхода из ворот и броска в ноги; руководство игрой партнеров по обороне; ввод мяча в игру, организация контратаки.

Инструкторская и судейская практика

Организация группы, подача основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

В качестве помощника тренера – умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и проведение.

Судейство игр в процессе учебных соревнований

Практика судейства на соревнованиях внутри детского объединения, района и города.

Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области и России на приз клуба «Кожаный мяч».

Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Участие в соревнованиях.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, сравнение, сдача нормативов, соревнования.

Для групп 3 года обучения.

Техника игры

Удары по мячу ногой

Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавание мячу различной траектории полета, точное выполнение длинных передач, выполнение ударов из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умений точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполнение их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполнение приемов с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты)

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча

Совершенствование умений определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочное применение избранного способа овладения мячом.

Вбрасывание мяча

Совершенствование точности и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистям и предплечьям при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков.

Совершенствование игры по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Перестройка тактического плана игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении:

Совершенствование быстроты организации контратак, выполнение продольных и диагональных, средних, длинных передач; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; острота действий в завершающей фазе атаки.

В защите:

Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимостраховка при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря:

Совершенствование умений определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применение наиболее рациональных технических приемов. Совершенствование игры на выходах, быстрая организация контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Инструкторская и судейская практика

Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд).

Подбор упражнений для основной части занятия и проведение. Составление конспекта занятия и проведение его самостоятельно. Составление учебного и рабочего плана.

Организация и проведение занятия с новичками секций футбола.

Практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований между командами подростковых клубов.

Участие в соревнованиях

Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство района, города, Всероссийских и международных турнирах по футболу.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, сравнение, сдача нормативов, соревнования.

Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Участие в соревнованиях.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Положения о проведении соревнований.

II. Методики обучения

1. Особенности обучения техническим приёмам.
2. Особенности методики тактической подготовки.
3. Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
4. Игровая подготовка.
5. Инструкторская практика.
6. Соревновательная подготовка.
7. Описание ряда конкретных упражнений при обучении игре в футбол.
8. Группировка подвижных игр для футболистов.

III. Методические разработки

1. Положения о проведении соревнований, разработанные педагогом.
2. Организация и проведение занятий (памятка).
3. Структура занятий (памятка).
4. Причины возникновения травматизма и условия его ликвидации (памятка).
5. Десять правил тренировки (памятка).
6. Правила самоконтроля (памятка).
7. Сведения о двигательном аппарате человека.
8. Влияние оздоровительного бега на организм человека (материал к беседе).

9. Двигательные способности (практические задания).
10. Рациональный режим дня и объем двигательной активности.
11. Питание (памятка).
12. Закаливание организма. Азбука закаливания. Календарь закаливания.
13. Профилактика спортивного травматизма (материал к беседе).
14. Меры предупреждения простудных заболеваний.
15. Личная и общественная гигиена (материал к беседе).
16. Вред курения и алкоголя (материал к беседе).
17. Беседы с юными спортсменами о подготовке к чемпионату мира по футболу 2018 года.

IV. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.
2. Планы-конспекты итоговых занятий.

V. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы:

- для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке;
- для полевых игроков по специальной физической подготовке;
- для полевых игроков по технической подготовке;
- для вратарей;
- по физической подготовке и технике игры в футбол.

2. Тесты и анкеты:

1. Анкета «Как я использую свое время»;
2. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
3. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
4. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
5. Анкета для родителей.

VI. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Вымпелы.
3. Визитки.
4. Грамоты.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников (схемы, плакаты, таблицы, журналы, тесты и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи игр и соревнований ведущих спортсменов.

Материально-техническое обеспечение

В осенний, зимний и весенний период тренировки проходят в спортзалах школ, близлежащих к подростковым клубам по договоренности с администрацией школ. При благоприятных погодных условиях в течение года тренировки проводятся на школьных и дворовых спортивных площадках, на 3-ем поле стадиона «Металлург». На протяжении последних лет форма, мячи приобретаются за счет спонсорских средств и родителей ребят.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Баль Л.В., Барканов С.В., Горбатенко С.А. Педагогу о здоровом образе жизни детей. – Просвещение М., 2005.
2. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
5. Ефремов В.В. Возрастная физиология. – М.: Наука, 2000.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – Просвещение М., 2005.
7. Майкелли Л. Энциклопедия спортивной медицины. – М., 1987.
8. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. - М.: Просвещение, 2005.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.
10. Петухов О.В. Взаимоотношения в спортивной команде // Вестник Пермского университета. – 2012..
11. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2011.

Приложение № 1

Учебно-тематический план на 1 летний месяц

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2.	Правила игры. Правила соревнований	1	1	
3.	Общая физическая подготовка	2		2
4.	Специальная физическая подготовка	2		2
5.	Техника игры в футбол	4	1	3
6.	Тактика игры в футбол	4	1	3
7.	Учебные и тренировочные игры. Соревнования	10		10
	Итого:	24	4	20

Приложение № 2

**План работы
детского объединения «Футбол» в каникулярное время**

Клуб по месту жительства	Педагог	Место проведения	Расписание
«Орбита»	Фазлетдинов Р.Р.	спорт. площадка СОШ № 38	пн., ср., 16.00-18.00
		спорт. дворовая площадка (ул. Черемшанская, 226)	чт., вс. 16.00-18.00
«Смена»	Фазлетдинов Р.Р.	спорт. площадка СОШ № 77	вт., пт. 16.00-18.00
		спорт. дворовая площадка (ул. Стара Загора, 283)	сб. 16.00-18.00
«Мечтатель»	Михайлов Е.Б.	спорт. площадка СОШ № 79	вт., чт. 17.00-19.00

		спорт. дворовая площадка (Г. Димитрова, 65)	сб., вс. 10.00-12.00
--	--	---------------------------------------------------	-------------------------

Приложение № 3

Контрольные нормативы

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке

1. Бег 60м
2. Бег 100м
3. Бег 300м
4. Бег 500м
5. Бег 800м
6. Бег 1500м
7. Прыжок в высоту с разбега.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

8. Подтягивание на перекладине. Выполняется из виса хватом сверху, подбородок при подтягивании должен быть выше перекладины.

Для полевых игроков по специальной физической подготовке.

9. Бег 30м с мячом – выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается

законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

10. Бег 5х30м с мячом – выполняется так же как и бег на 30м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт – 25 секунд. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболистов возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что при беге на 30м с мячом.
11. Доставка подвешенного мяча головой в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и ростом игрока. На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.
12. Удар по мячу ногой на дальность – выполняется правой и левой ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
13. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

По технической подготовке

14. Удары по поворотам на точность – выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17м (подростки 11-12 лет с расстояния 11м). Мяч посылается по воздуху в прямоугольник высотой 120см и шириной 250см (прямоугольник обозначается лентами или стойками).

Удары выполняются любым способом.

Производится десять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

15. Вбрасывание мяча на дальность – выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
16. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам – выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площадки), вести мяч 20м., далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площадки к центру поля, далее через каждые 2м ставятся еще 3 стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не

засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей

17. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.
18. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более 4-х шагов) – выполняется с разбега, не выходя их пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.
19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) – выполняется по коридору шириной 3м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической и технической подготовке выполняются в полной игровой форме (бутсы, гетры, трусы, футболка).

Приложение № 4

**Нормативы по физической подготовке
и технике игры в футбол**

<i>№</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Группа года обучения 1</i>	<i>Группа года обучения 2</i>	<i>Группа года обучения 3</i>
	Для полевых игроков и вратарей По общей физической подготовке			
1.	Бег 60м/сек	9,6	8,4	-
2.	Бег 100м/сек	-	13,2	12,6
3.	Бег 300м/сек	57,0	-	-
4.	Кросс 500м/мин/сек	-	1,40	-
5.	Кросс 800м/мин/сек	-	2,35	2,30
6.	Бег 1500м/мин/сек	-	-	-
7.	Прыжок в высоту с разбега	105	125	135

8.	Подтягивание на перекладине	5	8	10
	Для полевых игроков по специальной физической подготовке			
9.	Бег 30м с мячом сек	6,4	5,3	4,6
10.	Бег 5х30м с мячом сек	31	27,5	24
11.	Доставание подвешенного мяча головой в прыжке (см)	44	54	59
12.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	54	60	72
13.	Жонглирование мячом раз	10	25	-
	По технической подготовке			
14.	Удары на точность попадания (число попаданий)	12	12	14
15.	Вбрасывания мяча руками на дальность (м)	14	17	19
16.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,5	9,6	8,7
	Для вратарей			
17.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	45	55	60
18.	Удары по мячу ногой с рук на дальность	28	34	37
19.	Бросок мяча на дальность.	20	24	26

Организация и проведение занятий

1. Готовность к занятию:

- помещения или поля;
- пособий и ТСО;
- педагога (внешний вид, настроение);
- детей;
- наличие учебных журналов, плана и программы.

2. Организационные моменты занятия:

- своевременное начало занятия;
- наполняемость группы по журналу;
- организация внимания детей;
- эмоциональный настрой на работу.

3. Тема, цель и задачи занятия:

- соответствие с учебным планом программы;
- связь с предыдущим занятием;
- связь с жизнью и опытом ребенка;
- интеграция с другими предметами;
- сообщение детям о теме занятия, целях и формах организации деятельности ребенка на занятии.

4. Обучение:

- логичность, последовательность и доступность изложения материала;
- владение педагогом знаниями по теме;
- использование разнообразного дидактического материала;
- культура речи педагога;
- использование различных форм и приемов;
- воспитательные аспекты;
- создание атмосферы заинтересованности ребенка в работе;
- стимулирование ребят к выбору различных способов выполнения заданий, проявление творчества детей;
- контроль и поощрение деятельности детей на занятии.

5. Заключение:

- подведение итогов занятия и анализ работы детей;
- обсуждение с детьми не только того, что «мы узнали», но и того, что понравилось (не получилось) и почему;
- использования различных методов для получения обратной связи;
- обсуждение программы следующего занятия.

Структура занятия

I. Этап – организационный

Задачи: подготовка детей к работе.

Содержание: организация начала занятий, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II. Этап – проверочный.

Задачи: установление правильности и осознанности выполнения полученных ранее навыков, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание: проверка усвоения знаний и умений, полученных на предыдущем занятии.

III. Этап – подготовительный.

Задачи: обеспечение мотивации к усвоению нового материала.

Содержание: сообщение темы, цели учебного занятия.

IV. Этап – основной.

Задачи: получение воспитанниками конкретных знаний, навыков по соответствующей учебному плану теме.

V. Этап – контрольный.

Задачи: выявление качества и уровня овладения знаниями и умениями, их коррекция.

Содержание: текстовые задания.

Группировка подвижных игр для футболистов

<p>«Футбол» Способности к дифференцированию, перестроению, реакции и передвижению. Способности к дифференцированию (чувство мяча), к ориентированию, реакции, связи, перестроению.</p>	<p>«Салки с футбольным мячом», «Пробей стенку», «Ногой и головой через сетку», «Передача мячей по кругу», «Головой в руки», «Сбей булавы», «Поединок», «Отбери мяч», «Игра под сеткой», «В одни ворота», «Во встречных колоннах», «В одно касание», «Защита и нападение», «Только своему», «Запятнай мяч», «Минутные пятнашки», «Тройка», «Убей-догоняй», «Квадрат с водящим», «Передал – перестройся», «Командный старт», «Удар за ударом», «С любой точки», «Точный удар», «С углового удара», «Один за один», «Только головой», «По катящемуся мячу», «Мяч капитану», «Футбол крабов», «Мяч в зону», «Подвижные ворота», «Перехвати мяч», «10 передач», «Играют все», «Футбол двумя мячами», «Футболисты», «Мини-футбол».</p>	<p>Передвижение, пас, передача, удар по цели, передача ногой, головой.</p> <p>Перемещение, ведение, прием и передача мяча, удары, опека</p> <p>Групповые и командные взаимодействия.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Описание ряда конкретных упражнений при обучении игре в футбол.

Упражнения для укрепления мышц стопы

1. Ноги врозь, ступни параллельно, руки положите на пояс. Сводя колени, ставьте ступни на внутренний край. Разводя колени, ставьте ступни на наружный край. Повторите такие движения 16- 32 раза.
2. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимитесь на носки, а затем "перекатитесь" на пятки, поднимая носки вверх.
3. Встаньте прямо. Правую ногу поставьте на носок и слегка согните в колене. Выполняйте круговые движения правой ногой, затем ноги поменяйте и то же проделайте левой ногой.
4. Сядьте на пол, ноги выпрямите. Обопритесь руками сзади о пол. Приподнимите ноги над полом и выполните круговые движения ступнями. Сделайте 17-20 кругов в каждую сторону.
5. Сидя, сводите и разводите пальцы ног. Упражнение можно усложнить: пальцами ног захватывайте мелкие предметы с пола и переносите их на другое место.
6. Встаньте прямо. Согните и разогните ступню, расслабьтесь. Повторите 18-20 раз каждой ногой.
7. Встаньте прямо, правую ногу отведите назад на носок. Подтягивайте правую ногу к левой, напрягая мышцы бедра и поясницы. Выполните то же другой ногой, а всего по 8-12 раз.
8. Походите по комнате на носках, полуприседая.
9. Ходите по комнате на носках, пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы.
10. Ходите по бревну в течение нескольких минут.
11. Бегайте босиком по траве, воде и, если позволяет вам здоровье, по снегу.

Упражнения для укрепления икроножных мышц

Двуглавая икроножная мышца находится на задней поверхности нижней части ноги и формирует верх мышцы. При хорошем рельефе обе её головки чётко разделены. Камбаловидная мышца немного шире икроножной, и располагается прямо под ней. Обе мышцы участвуют в работе голеностопа. Внизу они сливаются в одно ахиллово сухожилие, которое прикреплено к пяточной кости. Икроножная мышца сгибает стопу и участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

Во время тренировки икроножных мышц возможны различные ситуации, в которых мышцы можно травмировать. Необходимо знать несколько правил и соблюдать их, чтобы ваши занятия шли на пользу, а не на вред.

1. Для обеспечения травмобезопасности и максимальной нагрузки икр, выполняйте упражнение медленно или с умеренной скоростью.

2. Все упражнения необходимо выполнять не постоянно, а только в случаях полного восстановления работоспособности мышц (работа над икроножными мышцами 2 раза в неделю).

3. Принципиально важна относительно небольшая амплитуда упражнения. Данное движение развивает силу и "массу" икр именно при сокращенной амплитуде.

4. Обязательно задерживайте дыхание в позитивной фазе движения и старайтесь максимально сфокусироваться на ощущениях в икрах. Выдыхайте в негативной фазе, контролируя движение.

Упражнения:

1. Высоко поднимитесь на цыпочки и идите вперед маленькими шагами, почти не сгибая ног в коленях. Сделайте 50-80 шагов.

2. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. На "раз" поднимитесь на носки, на "два" немного присядьте, колени разведите, на "три" еще выше поднимитесь на носки, на "четыре" опуститесь на всю ступню. Повторите 20-30 раз, время от времени расслабляя мышцы ног.

3. Если у вас есть настоящий велосипед, старайтесь как можно больше ездить на нем, ваши икры приобретут прекрасную форму. Если же велосипеда нет, попросите кого-нибудь из родных помочь вам. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз. Поднимите ноги вверх, согнув их в коленях. Ваш помощник встает лицом к вам и упирается ладонями в ваши подошвы. Теперь делайте движения, как при езде на велосипеде, а ваш помощник должен создавать вам сопротивление.

4. Ноги вместе, слегка согнуты в коленях, руки положите на колени. Выполняйте вращательные движения ногами вправо, затем то же в левую сторону, по 16 раз в каждую.

5. Лягте на коврик на спину, руки заложите за голову, ноги вытяните. Медленно согните ноги в коленях, подтяните их к животу. Выпрямите ноги, подержите их несколько секунд под прямым углом к туловищу, плавно опустите. Повторите 6-8 раз.

6. Лягте на живот, положите лицо на руки, ноги вытяните. Медленно согните ноги в коленях так, чтобы коснуться ступнями ягодиц, а затем медленно выпрямите. Это же упражнение можно выполнять под музыку попеременно то правой, то левой ногой, а то и обеими сразу.

7. Опуститесь на корточки, положив ладони на пол. Выпрямитесь, встаньте на полные ступни. Не сгибая ног, наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Выпрямитесь.

8. Встаньте прямо, положите руки на пояс, распрямите плечи. Медленно отведите в сторону левую ногу и по стойте в такой позе, не напрягаясь, секунд 10-15. Это упражнение можно усложнить, приставляя ступню отставленной ноги к колену опорной и плавно поднимая руки в стороны и вверх.

9. Встаньте прямо, руки на поясе. Выполняйте прыжки на носках на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. Повторите прыжки 100 раз.

10. Лягте на бок, обопритесь на руку. Стопу правой ноги притяните к левому бедру. Левую ногу вытяните, поднимите как можно выше, подержите и медленно опустите. Затем поменяйте стороны. Повторите 10 раз каждой ногой.

Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).
6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
7. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.
8. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положения.
9. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.
11. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».
12. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сидалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.
13. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.
14. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.
15. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.
16. «Мельница». Ноги врозь, правая рука над головой. Кружение обеих рук, вперед и назад. Качать медленно, с постепенным ускорением темпа. Дыхание свободное.
17. Напряженное движение двумя локтями. Руки вперед, согнутые в локтях, кулаки сжаты. Движение назад-вниз двумя локтями одновременно, пауза после каждого движения.

18. Толчки руками прямо-вперед. Ноги врозь, кисти сжаты в кулак. Попеременные толчки правой и левой рукой с подачей соответствующего плеча вперед. Смотреть вперед.

19. Прямой удар. Стойка боксера. Попеременные удары правой и левой рукой

20. «Удар назад через плечо». Руки вперед, кулаки прижаты к плечам. Толчок обоими кулаками возможно дальше назад, до полного вытягивания рук (колени остаются выпрямленными, туловище слегка прогибается назад).

Упражнения преимущественно для шеи и спины

1. Опускание головы вперед и назад (прежде чем начать упражнение, надо вытянуть шею). Сгибание вперед происходит главным образом в верхней, а назад — в нижней части шеи, подбородок напряжен.

2. Руки на поясе. Отведение головы в сторону.

3. Кружение головы с возможно большей амплитудой движения.

4. Лежа на спине, руки над головой (тыльной частью касаются пола), согнуть ноги. В таком положении — сгибание шеи вперед.

5. Лежа на спине, руки на лбу. Сгибание шеи вперед с сопротивлением ладоней.

6. Лежа на животе, руки на голове, локти на полу. Сгибание шеи назад с сопротивлением ладоней.

7. Ноги врозь, туловище под прямым углом, руки на голове. Сгибание и разгибание туловища.

8. Ноги врозь, руки над головой: а) сгибание туловища с качанием рук между ногами; б) переход в положение с согнутым туловищем под прямым углом, руки в стороны.

9. Туловище согнуто под прямым углом, руки над головой. Сгибание туловища с качанием рук вниз-назад.

10. Лежа на животе, руки над головой. Прогибание туловища.

Упражнения преимущественно для мышц живота

1. Упор лежа лицом вниз. Плавное сгибание и разгибание рук. То же с подниманием ноги назад.

2. Упор лежа лицом вниз. Опустить туловище и быстро выпрямить руки.

3. Упор лежа лицом вниз, руки раздвинуты несколько шире плеч. Опустить туловище, задержать у пола и быстро вытянуть руки.

4. Упор лежа лицом вниз, упираясь в пол кончиками пальцев. Сгибание и разгибание рук.

5. Упор лежа с разведенными ногами (таз поднят), Ладонь—на ладони. Сгибание и разгибание рук.

6. То же, ноги вместе.

7. Упор лежа лицом вниз. Отталкивание руками и хлопок в ладоши.

8. Упор лежа лицом вниз. Отталкивание от пола одновременно руками и ногами.

9. Упор, присев. Выпрямить тело в положение упора лежа. Передвиганием рук к ступням перейти в прежнее положение.

10. Высокий мост. Лежа на спине, ноги слегка раздвинуты, руки прижаты к ушам. Выгнуть туловище «мостом».
11. Упор лежа. Попеременное выбрасывание ног вперед и назад подпрыгиванием
12. Подпрыгивание из упора лежа с сомкнутыми ногами в упор лежа с разведенными ногами.
13. Подпрыгивание из упора присев в упор лежа, посредством передвижения рук вперед и назад (прыжки на руках).
14. Упор лежа лицом вниз. Передвижение ног на носках по кругу влево и вправо.
15. Упор лежа лицом вниз. Передвижение рук по кругу влево и вправо.
16. Упор лежа лицом вниз. Одновременное поднятие разноименной ноги и руки быстрым и медленным темпом с последующим пружинящим раскачиванием.
17. Упор лежа, подняв таз повыше. Опустить таз до самого пола и возвратиться в исходное положение.
18. Лежа на спине — поднимание обеих ног над головой до касания пола носками. Возвращение в исходное положение.
19. Лежа на спине, руки на затылке, колени слегка согнуты: а) переход в положение сидя; б) выпрямление спины; в) вытягивание ног и опускание туловища в положение лежа на спине.
20. Упор на коленях. Попеременный поворот туловища влево и вправо передвижением в соответствующую сторону правой и левой руки попеременно.
21. Быстрое движение бедрами вправо и влево с расслабленным туловищем и свободно свисающими руками.
22. Пальцы сжаты в кулаки, правый кулак подтянут под плечо. Сгибание туловища в правую сторону рывком, толчок кулаком вниз, быстрое подтягивание левого кулака под плечо.
23. Руки над головой, пальцы сцеплены. Быстрое качание туловища вправо и влево.
24. Ноги врозь. Пружинящее сгибание туловища влево со скольжением левой ладони по голени.
25. Ноги врозь, правая рука на поясе. Качание туловища вправо со сгибанием левого колена и качанием левой руки через сторону вверх.
26. Лежа на правом боку, левая ступня впереди правой, руки сложены над головой.
Боковое поднятие и опускание туловища с помощью партнера.
27. Ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки перед грудью, кулаки сжаты: а) медленное вращение туловища влево; б) быстрое вращение туловища вправо рывком с сильным отведением правого локтя назад.
28. Стоя на правом колене, руки в стороны. Вращение туловища влево и вправо с одновременным сгибанием назад до касания рукой носка.

29. Ноги врозь, руки над головой. Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правая рука касается пальцами пола впереди левой ноги.

30. Ноги слегка разведены. Кружение головы, постепенный переход к кружению сначала в верхней грудной части туловища, затем всего туловища до бедер (руки висят свободно вниз или раскачиваются вместе с туловищем).

Упражнения преимущественно для ног

1. Присев на всей ступне, руки вперед. Раскачивание, слегка сгибая и разгибая ноги в коленях.

2. Подтягивание колена к груди с помощью рук.

3. Ноги врозь, руки за головой. Пружинящее сгибание туловища, ноги прямые (с каждым разом нагибать туловище все ниже).

4. Ноги врозь, руки захватывают ступни. Пружинящее сгибание туловища вперед при помощи рук, ноги прямые.

5. Ноги врозь, руки над головой. Пружинящее сгибание туловища вперед до касания пола пальцами рук, пронося их между ногами возможно дальше.

6. «Дровосек». Ноги врозь, руки вытянуты над головой. Нагнуть туловище вперед со взмахом рук вперед-назад, ноги прямые.

7. Широко расставить ноги, наклонить и повернуть туловище вправо, захватив обеими руками и правую голень. Раскачивание туловища вниз и скольжение обеих ладоней вниз до голеностопного сустава.

8. Широко расставить ноги и наклонить туловище вперед, касаясь пальцами пола. Вращение туловища вправо и влево так, чтобы пальцы описывали полукруг на полу.

9. Расставить ноги возможно шире, упираясь руками в пол. Раскачивание туловища с помощью сгибания и разгибания рук.

10. Сидя с прямыми ногами. Наклон туловища вперед до захвата руками носков.

11. Сидя с прямыми ногами, захватить носки. Приподымание пяток с пола.

12. Сидя с широко разведенными ногами, захватить обеими руками одну ступню. Раскачивание туловища в сторону-вперед

13. Упор присев, поставить ладони на пол возле носков (а). Разгибание колен до полного выпрямления их, не отрывая ладоней от пола (б).

14. Согнуть правую ногу, захватив носок обеими руками. Из этого положения выпрямлять ногу.

15. Лежа на спине, согнуть правую ногу и захватить носок правой рукой (а). Выпрямлять правую ногу при помощи левой руки, нажимающей на колено (б)

16. Полуприсед, на всей ступне, ноги врозь, руки вперед. Пружинящее раскачивание.

17. Сгибание ноги с захватом ступни одной или обеими руками. Пружинящее подтягивание ноги назад-вверх.

18. Левая рука за головой. Правая рука захватывает носок правой, согнутой вперед, ноги. Выбрасывание ступни в сторону-назад-вверх.

19. Лежа на животе, согнуть колени с захватом ступней руками. Пружинящее приподнимание колен с пола.

Прыжки

1. Прыжки с места в длину на одной и двух ногах.
2. Прыжки с разбега в длину. Тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой.
4. Прыжки с разбега в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой.
5. Прыжки с поворотом в воздухе на 180 — 360°.
6. Прыжки в круги, обозначенные скакалками: а) простые, б) скрестные.
7. Игра «чехарда»¹.

Упражнения с набивным мячом

1. Броски набивного мяча вверх и ловля его обеими руками.
2. То же + ловля мяча двумя руками, не допуская касания мячом туловища.
3. Броски набивного мяча вверх и ловля одной рукой (левой, правой).
4. Броски вверх из-за головы и ловля.
5. Толчок вверх от груди двумя руками и ловля.
6. То же, одной рукой.
7. Бросок вверх и ловля в прыжке.
8. Бросок из-за спины вверх и ловля.
9. Передача набивного мяча из одной руки в другую вокруг туловища. Когда мяч впереди — нагибание, когда сзади — прогибание.
10. Набивной мяч над головой. Бросок вперед партнеру, не отрывая ног от пола.
11. Набивной мяч перед грудью. Толчком от груди, переслать его партнеру.
12. Бросок назад. Высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.
13. Стоя спиной к партнеру, ноги врозь, бросить набивной мяч между ног назад.
14. Сидя, поднять набивной мяч возможно выше. Круговые движения корпусом, не отрывая ног от пола.
15. Бросок набивного мяча через расставленные ноги так, чтобы он перелетел через голову вперед. После этого, не сходя с места, поймать его.
16. Упражнение вдвоем. Отнимание мяча друг у друга в борьбе.

Бег

1. Бег на месте с высоким подниманием колен.
2. Бег на месте, на носках
3. Бег спиной вперед. То же, на носках.
4. Бег с поворотами налево, направо, кругом.
5. Бег с имитацией финтов.
6. Бег длинными, стелющимися шагами.
7. Бег частыми шагами.
8. Бег с перешагиванием через малые препятствия (гимнастическая скамья)
9. Бег на полусогнутых ногах.

10. Бег со спуртами (рывками).
11. Бег зигзагами, дугами, по кругу, восьмерке
12. Бег из старта лежа.
13. Бег с переменной направления под углом от 50 до 180°.
14. Кросс на дистанцию от 1000 до 5000 м.

Беговые упражнения на развитие выносливости

Эти упражнения необходимо выполнять в парах для повышения мастерства в поединках.

Быстрый бег, элементы соревнования с партнёром.

Сооружаются две параллельно расположенные беговые дорожки, которые разбиваются на следующие дистанции: 5м от начала дорожки предназначены для бега трусцой, следующие 20 метров для быстрого бега, последние 15-20 метров для уменьшения скорости.

Спринт - бег трусцой – спринт

Все игроки начинают старт с бега трусцой, на отметке в 10 м по сигналу тренера переходят на спринт. После чего возвращаются к старту для повторения. Дистанция спринта чередуется 15, 7 и 10 м.

Спринт с изменением направления.

Через 10-15 минут Буга трусцой игроки переходят к спринту, изменяя направления движения в разные стороны.

Спринт из различных позиций.

Спринтерский забег на расстояние 12 м, совершается из различных позиций: из положения сидя, лёжа.

Толкание

Два игрока с прижатыми руками и слегка расставленными врозь ногами стоят боком друг к другу. По сигналу они начинают толкать друг друга и кто первый сойдёт с места проигрывает.

Выталкивание

Игроки бегут рядом и пытаются за счёт выталкивания вытеснить соперника с беговой дорожке.

Прыжки со скакалкой

Упражнения со скакалкой хорошо укрепляют мышцы всего тела, особенно ног, повышают состояние общей тренированности и выносливости. Веревка для скакалки должна быть толщиной в палец и длиной 2—2,5 м. Концы скакалки обматывают тонким шпагатом для того, чтобы они не расплетались. При прыжках скакалка вращается главным образом за счет кистей, меньше за счет движений локтевого сустава.

Большое значение при упражнениях имеет правильная осанка. Нельзя сгибаться, опускать голову. Упражнения со скакалкой должны быть включены в большинство проводимых уроков. Кроме того, скакалка может служить прекрасным средством для ежедневной индивидуальной зарядки. Обучение прыжкам со скакалкой начинается с выработки правильного, ритмичного ее вращения. Для первых занятий продолжительность непрерывного выполнения упражнений — не более 1 минуты. Каждые 2 — 3

замытия прибавляется по 1/2 минуты с тем, чтобы дойти до 5-минутного непрерывного выполнения при 115 — 120 вращениях скакалки в минуту.

После упражнений со скакалкой надо обязательно пробежать метров 70 — 100 в размеренном, медленно снижающемся темпе, переходящем в ходьбу.

Примерные упражнения со скакалкой:

1. Прыжки одновременно с обеих ног. Упражняющийся стоит на носках, ноги выпрямлены; при прыжках колени не сгибаются и все движение производится за счет голеностопных суставов; скакалка идет сзади вперед. Прыжки вперед или на месте.

2. То же упражнение, но скакалка идет спереди назад.

3. То же упражнение, но скакалка идет с левой стороны на правую (или наоборот). Прыжки в этом случае производятся боком, но обе ноги переходят через скакалку одновременно.

4. Прыжки с обеих ног: ноги в момент перепрыгивания сгибаются в коленях назад до прямого угла.

5. То же упражнение, но ноги подтягиваются вперед до горизонтального положения бедра.

6. При прыжке упражняющийся делает в воздухе поворот на четверть или даже на полкруга.

7. Прыжки на одной ноге: упражняющийся сгибает одну ногу либо назад, либо вперед и, стоя на носке выпрямленной другой ноги, начинает прыжки, причем может вращать скакалку либо спереди-назад, либо сзади-наперед.

8. Прыжки на одной ноге с попеременным чередованием ног на каждой ноге делать по два, три, четыре прыжка, затем переходить на другую ногу.

9. Прыжки на обеих ногах, причем ноги переходят через скакалку последовательно: одну ногу выставляют на шаг вперед (обе ноги выпрямлены и стоят на носках); скакалка проходит сзади вперед, либо спереди назад. Ноги последовательно переступают через скакалку.

10. Прыжки с попеременным выставлением ноги по диагонали вперед-влево и вперед-вправо (ноги выставляют не более, чем на ступню).

11. То же упражнение, но ноги делают широкие шаги.

12. Два оборота скакалки за один прыжок.

13. Ноги стоят в боксерской стойке, при прыжке в воздухе ноги меняются местами.

14. Бег на месте со скакалкой. То же с высоким подниманием колен.

15. Бег спиной вперед, скакалка идет сверху к пяткам.

16. Бег со скакалкой: а) частыми мелкими шагами, б) длинными стелющимися шагами, в) по зигзагообразным и дугообразным направлениям.

17. Прыжки в приседе, с укороченной скакалкой

18. Прыжки на одной ноге с «междускоками». В момент, когда скакалка проходит над головой, производится прыжок с меньшей энергией, нежели при прыжке через скакалку.

19. Сочетания прыжков в различных комбинациях, например: четыре прыжка на левой ноге, четыре прыжка на правой, четыре прыжка на двух ногах, четыре прыжка с переменной ног в воздухе.

20. Прыжки со скакалкой через препятствия, набивной мяч.

Упражнения, способствующие выработке сильного удара

1. Левое колено поднято вверх, руки за головой. Поднимание колена до касания с грудью, туловище не сгибать.
2. Поднимание колена с сопротивлением одной или обеих рук.
3. Руки па поясе или за головой, или в стороны. Поднимание колена вверх с последующим выпрямлением ноги, держа носок вытянутым или взятым на себя и стараясь не опускать колена.
4. Сидя с прямыми ногами, положить ладони на пол, приподняв пятки от пола. Попеременное пружинящее приподнимание вытянутых ног. То же - кружение ног в противоположных направлениях.
5. Руки за головой, одна нога поднята горизонтально. Кружение ноги по направлению движения часовой стрелки, а затем в обратном направлении.
6. Руки вперед, одна нога поднята горизонтально. Пружинящее поднимание ноги вверх до соприкосновения с рукой. Туловище не сгибать.
7. Лежа на спине. Сгибание колен до прикосновения к груди и выпрямление их.
8. Лежа на спине, руки за головой, поднять ноги над полом. Движение ног, подражающее езде на велосипеде.
9. Упор лежа лицом вверх. Поднимание и опускание согнутой в колене ноги. То же, но после поднимания разгибание ноги вперед и опускание прямой.
10. Присед с упором, правая нога выставлена назад. Поднимание ноги назад-вверх.

Упражнения по повышению скорости бега

- I) Бег с подскоками. Подскоки повторяются на каждом третьем шаге.
 1. вариант: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.
 2. вариант: Попеременный подъём на возвышение то с одной, то с другой ноги. Например, на стул.
- II) Бег на месте с упором руками в стену. Надо следить за правильным положением туловища, чтобы опорная нога находилась с ним на одной линии.
- III) Попеременные прыжки на скамейку или на ступеньку со сменой ног. Опираясь одной ногой на скамейку, энергично выпрямить согнутое колено и выпрыгнуть вверх. Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот.
- IV) Прыжок вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Спрыгнув с возвышения высотой 80-100 см, сразу же, оттолкнувшись от опоры, выпрыгнуть вверх не ту же высоту. Упражнение следует выполнять используя ряд препятствий, расположенных на некотором расстоянии друг от друга.
- V) Старт с наклоном корпуса вперёд. Не сгибая колен, медленно наклоняются вперёд так, чтобы туловище и ноги находились на одной линии. Когда наклон достигнет 30 градусов по отношению к земле,

начните бег. Ноги должны толкать тело вперёд, а не следовать за телом.

- IV) VI) Старт быстрого бега на месте. Бег на месте должен быть очень интенсивным - с высоко поднятыми коленями. После десяти минут такого упражнения нужно выдвинуть бёдра и продолжать бег на расстоянии 25-30 м, стараясь сохранить начальную скорость. Бег с ограничением нагрузки. На пути бегущего спортсмена на земле укладывают палочки или скакалки на расстоянии примерно 120 см друг от друга. Футболист должен быстро пробегать дистанцию, не касаясь препятствия. Постепенно увеличивая расстояние между препятствиями и увеличивая ширину шага.

Тестовые задания по теме: «Знатоки футбола»

1. Какая страна признана родиной современного футбола?
 - а) Бразилия
 - б) Франция
 - в) Англия**
 - г) Аргентина
2. Какой год считается датой рождения современного футбола?
 - а) 1863 год**
 - б) 1872 год
 - в) 1904 год
 - г) 1930 год
3. Организация, управляющая профессиональным футболом на мировом уровне, называется...
 - а) НБА
 - б) ФИФА**
 - в) НХЛ
 - г) УЕФА
4. Кто из футболистов утверждал, что «Играть надо ногами, а думать головой»?
 - а) Пеле**
 - б) Марадона
 - в) Роналду
 - г) Стефано
5. Сборная какой страны чаще других становилась чемпионом мира по футболу?
 - а) сборная Италии
 - б) сборная Германии
 - в) сборная Бразилии (5 кратн. чемпион)**
 - г) сборная Испании
6. Сколько времени обычно длится футбольный матч (без учета перерыва)?
 - а) 45 минут
 - б) 90 минут (матч состоит из 2 таймов по 45 минут)**
 - в) 105 минут
 - г) 120 минут
7. Сколько игроков включает в себя футбольная команда (без учета запасных)?
 - а) 10
 - б) 11**
 - в) 12
 - г) 13
8. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?

- а) тренер
 - б) комментатор
 - в) арбитр (судья)**
 - г) запасной игрок
9. Красная карточка в футболе – это знак...
- а) удаление игрока с поля**
 - б) предупреждения игрока
 - в) замены игрока
 - г) окончания матча
10. Как в футболе называется 11-метровый удар, назначаемый за нарушение?
- а) свободный удар
 - б) угловой удар
 - в) прямой удар
 - г) пенальти**
11. Игрок, основной задачей которого является забивание голов.
- а) нападающий (форвард)**
 - б) голкипер (вратарь)
 - в) защитник
 - г) полузащитник
12. Как в команде называется игрок, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки у своих ворот?
- а) тренер
 - б) защитник
 - в) нападающий
 - г) голкипер (вратарь)**
13. Кто из вратарей получил награду «Золотой мяч»?
- а) Мануэль Нойер
 - б) Фабыен Бартез
 - в) Лев Яшин**
 - г) Оливер Кан
14. Какая сборная стала чемпионом мира по футболу в 2014 году?
- а) Бразилия
 - б) Испания
 - в) Германия**
 - г) Аргентина
15. Где пройдет чемпионат мира по футболу в 2018 году?
- а) в Испании
 - б) в России**
 - в) в Уругвае
 - г) Аргентина

**Календарно-тематический план общеразвивающей программы
«Футбол»**

№ зан-я	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП.	2
2		Диагностика. ОФП	2
3		Физическая культура и спорт в России. ОФП	2
4		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
5		СФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
6		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
7		СФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
8		ОФП, Учебно-тренировочная игра.	2
9		ОФП. Гигиенические навыки и знания. Закаливание.	2
10		СФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
11		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
12		СФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
13		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
14		ОФП. Учебно-тренировочная игра	2
15		ОФП. Режим питания спортсмена.	2
16		ОФП. Врачебный контроль и самоконтроль.	2
17		СФП. Спортивный массаж.	2
18		ОФП. Первая медицинская помощь.	2
19		СФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
20		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
21		СФП. Организация и проведение соревнований.	2
22		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
23		СФП. Изучение и совершенствование тактики игры	2
24		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
25		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
26		СФП. История развития футбола за рубежом, в России, в Самаре.	2
27		ОФП. Изучение и совершенствование техники	2

		игры.	
28		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
29		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
30		Общая и специальная физическая подготовка.	2
31		СФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
32		ОФП. Учебно-тренировочные игры	2
33		ОФП. Психологическая подготовка футболиста.	2
34		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
35		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
36		ОФП. Беседы о ЗОЖ.	2
37		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
38		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
39		СФП. Организация и проведение соревнований.	2
40		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
41		СФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
42		СФП. Инструкторская и судейская практика.	2
43		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
44		ОФП. Установка перед игрой и разбор проведенных игр.	2
45		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
46		Соревнования.	2
47		ОФП. Техническая и тактическая подготовка.	2
48		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры	2
49		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
50		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
51		ОФП, СФП	2
52		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
53		СФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
54		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
55		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
56		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
57		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2

58		Соревнование	2
59		ОФП. СФП.	2
60		ОФП. Инструкторская и судейская практика.	2
61		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
62		СФП, ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
63		СФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
64		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
65		ОФП. Установка перед играми и разбор проведенных игр.	2
66		Учебно-тренировочные игры. Инструкторская и судейская практика.	2
67		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
68		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
69		Соревнования (товарищеские встречи)	2
70		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
71		ОФП. Изучение и совершенствование техники и тактики игры.	2
72		Соревнования (товарищеские встречи)	2
73		ОФП, Беседы о ЗОЖ	2
74		ОФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
75		СФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
76		ОФП. Психологическая подготовка спортсмена.	2
77		СФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
78		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
79		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
80		СФП. Изучение и совершенствование тактики игры.	2
81		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
82		ОФП. Изучение и совершенствование техники игры.	2
83		Изучение и совершенствование тактики игры.	2
84		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
85		ОФП. Совершенствование техники игры.	2
86		СФП. Инструкторская и судейская практика.	2
87		Соревнования.	2
88		СФП. Разбор проведенных игр. Учебно-тренировочные игры.	2

89		ОФП. Совершенствование техники игры.	2
90		ОФП. Совершенствование техники игры.	2
91		ОФП, СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
92		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
93		СФП. Совершенствование техники игры.	2
94		Соревнования.	2
95		СФП. Инструкторская и судейская практика.	2
96		ОФП. Учебно-тренировочные игры.	2
97		ОФП. Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2
98		ОФП. Совершенствование тактики игры.	2
99		СФП. Совершенствование техники игры	2
100		Учебно-тренировочные игры	2
101		ОФП. Совершенствование тактики игры.	2
102		СФП. Совершенствование техники игры.	2
103		Соревнования.	2
104		ОФП. Разбор проведенных игр.	2
105		Посещение игр команды «Крылья Советов».	2
106		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
107		Итоговое занятие.	2
108		СФП. Учебно-тренировочные игры.	2
		ИТОГО	216