

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1
«07» мая 2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Слободо-Туринская СШ»

С.Г.Захарова

приказ № 77-д от 07..05.2024



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
ФУТБОЛ**

Возраст обучающихся 15-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Авторы - составители:

Климентьев А.С., тренер-преподаватель,
Кучков С.Н., тренер-преподаватель

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»	
Направленность	Физкультурно-спортивная	
Сведения об авторах - педагогах, реализующих программу		
1. ФИО	Климентьев Артём Сергеевич	Кучков Сергей Николаевич
2. Год рождения	1994	1972
3. Образование	Среднее профессиональное	Среднее профессиональное
4. Должность	Тренер-преподаватель	Тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	Первая	Высшая
6. Электронный адрес, Контактный телефон.	artyomgiallorossi@yandex.ru , 8 992 330 62 94	ksn_dussh@mail.ru 8 912 035 09 55
Сведения о программе		
1. Нормативная база.	<p>-- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>-- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);</p> <p>-- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>-- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</p> <p>-- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;</p> <p>-- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;</p> <p>-- Методические рекомендации по организации независимой оценки</p>	

	<p>качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09</p> <p>- - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);</p> <p>- - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;</p> <p>- - Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;</p> <p>- Устав и локальные акты учреждения.</p>
2.Объем и срок освоения	2 года, 840 часов
3.Возраст обучающихся	15-17 лет
4.Уровень программы	Углубленный
5.Тип программы	Модифицированная
Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
1.Цель программы	Развитие спортивно одаренных и высокомотивированных обучающихся путем достижения максимального уровня функциональных возможностей организма, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.
2.Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка, час Специальная физическая подготовка, час Техническая подготовка Тактическая подготовка Игровая и соревновательная практика
3.Ведущие формы и методы образовательной деятельности.	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика.

4.Формы мониторинга	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
5.Дата утверждения и Последней корректировки.	07.05.2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	стр.5
1.2 Цели и задачи программы	стр.7
1.3 Планируемые результаты	стр.9
1.4 Содержание программы	стр.10
Учебный план	Стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения	стр.10
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения	стр.23
2. Комплекс организационно-педагогических условий	Стр.33
2.1 Условия реализации программы	стр.33
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	стр.35
2.3 Список литературы	стр.36
Приложение	стр.37

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, автор-составитель М. А. Годик и др.]; Российский футбольный союз. - Москва: Советский спорт, 2011 (2011 г.), актуализирована в соответствии с условиями образовательной организации.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

Актуальность программы

Программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и

профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Программа направлена на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, успешно освоивших программу базового уровня, на подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, на обеспечение занятости подростков.

Адресат программы. Программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 15 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для детей, независимо от показателей результатов. В 15-17 лет, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовки. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. К 17 годам максимальная сила приближается к уровню развития у взрослых.

Зачисление на обучение по программе дополнительного образования «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Состав группы от 12 до 20 человек. Группы формируются разновозрастные (в пределах возрастного диапазона

программы). Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения закрепления инструктажа по технике безопасности (приложение 5).

Уровневость программы. Программа одноуровневая.

Программа углубленного уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Футбол», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку; игровую и соревновательную практику.

Сроки реализации программы, её объём и режим занятий. Объем программы – 840 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения: Ежегодно по 420 часов, 5 занятий в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.23	12.07.2024	42	420	Пн,вт,чт,пт,сб
2	02.09.24	12.07.2025	42	420	Пн,вт,чт,пт,сб

Каникулы:	Аттестация:
осенние - с по	Промежуточная-декабрь
зимние - с по	
весенние - с по	Итоговая-июнь-июль
летние - с по	

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие спортивно одаренных и высокомотивированных обучающихся путем достижения максимального уровня функциональных возможностей организма, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- повысить функциональные возможности, уровень общей и специальной физической подготовленности до требований, предъявляемых к игрокам в командах;
- совершенствовать уровень технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки;
- достичь высокого мастерства в выполнении игровой функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности;
- сформировать навык профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях.

Развивающие:

- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки;
- закрепление навыков помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- применение организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

1.3 Планируемые результаты

Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:

Личностные результаты:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к физкультурно-спортивной деятельности);
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

- свободно владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- самостоятельно определять цели обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- расстановку игроков на поле и действия при нападении соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- выполнять базовые технические элементы, их связки;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий футболом на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, вести здоровый образ жизни;
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха;
- выполнять функции судьи на физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.4. Содержание программы Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения	
			теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	60	30	-	30	-
2	Общая физическая подготовка	180	2	98	2	78
3	Специальная физическая подготовка	216	2	114	2	98
4	Техническая подготовка	210	4	96	4	106
5	Тактическая подготовка	70	12	18	20	20
6	Игровая и соревновательная практика	96	2	38	2	54
7	Итоговое занятие	8	-	4	-	4
Всего часов		840				
			420		420	

Учебно-тематический план 1 год обучения, 420 часов

№	Раздел программы	Количество часов			Формы/ методы контроля/аттестации
		всего	теория	практики	
1	Теория физической культуры и спорта	30	30	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	100	2	98	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	116	2	114	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	100	4	96	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	30	12	18	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	40	2	38	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
Всего		420	52	368	

Содержание учебно – тематического плана

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 6. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 7. Охрана труда и техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

ОФП и СФП:

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ. Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика:

Базовые координационные упражнения

1. **Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе.** Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад.

То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.** Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать.

Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок; ноги скрестно.

10. **И.п. – основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 – поднять пятку левой ноги; 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение.

То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. то же – на другой ноге.

Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.** На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе.** На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п.; 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. **И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе.** На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону).

То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди.

2. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди.

3. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

4. Бег с изменением направления движения по числу свистков. Один свисток – поворот направо, два свистка – поворот налево. Свисток четкий.

5. **И.п. – полуприсед.** На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

6. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок на левую ногу; 4 – прыжок на две ноги.

7. **И.п. – стоя левым боком.** На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360°. (Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360°).

8. **И.п. – полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

9. И.п. – полуприсед. На счет 1–3–ходьба «гусиным шагом» вперед; 4–поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12–16 – прыжки в приседе назад.

10. Прыжки на одной или двух ногах.

Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди.

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция– 10м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция– 10м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1– пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 4– вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Гимнастические упражнения

Упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

Упражнения: Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат. Стойка на лопатках, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Прыжки со скакалкой, с подтягиванием колен к груди.

Упражнения на скамейке для развития чувства равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.
2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
3. Ходьба спиной вперед, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.
4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.
5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.
6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.
7. Ходьба в приседе:
 - а) на носках;
 - б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;
 - в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед.
8. Прыжок невысокий.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, 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 - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки(на5-15м)из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Техническая подготовка

Теория. терминология футбола. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в футболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

Ведение мяча:

–внутренней и внешней сторонами подъема;

–с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

–с обводкой стоек;

– с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами); – двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар; – обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча; – после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория. Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе.

Практика. Тактические действия

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных

упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Освоение и совершенствование футболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

IV этап. Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в футбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

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

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

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Форма аттестации и контроля: наблюдение.

Игровая и соревновательная практика.

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

Практика:

Подвижные игры:

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и т.д.).

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Всем игрокам присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения поставленной цели.

Для коллективных игр характерна постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от игроков быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодные по сравнению «противником» ситуации.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях

Игры:

1. Теннис с футбольным мячом

Количество игроков: 2 и более.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении. При игре 1x1 игровая площадка не должна превышать 10x5 метров. При игре 4x4 – 20x10 метров.

Реквизит: мяч, волейбольная сетка или скамейка.

Подготовка: разделить на 2 команды. Разделить игровую площадку на две части: натянуть сетку на высоте примерно 1–1,5 метра или поставить скамейку.

Правила игры: Каждая команда стремится перевести мяч на сторону соперника так, чтобы противник не смог его отбить. Ошибкой считается, если мяч пролетит под сеткой/скамейкой или коснется его во время подачи; если мяч коснется земли за пределами площадки. Каждая ошибка засчитывается как проигранное очко. подача осуществляется подъемом ноги с задней линии. Игра продолжается до 20 очков. Если у одной команды 20 проигранных очков, а у другой – 19, то игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет преимущества в 2 очка.

Варианты: можно играть любой частью тела и совершать не более трех касаний мяча, посылая третьим ударом мяч через сетку. Разрешено одно (два, три) касания мяча о землю в зависимости от уровня подготовленности играющих.

2. Лучший бомбардир

Количество игроков: 2 и более.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении.

Реквизит: ворота, мяч.

Подготовка: определить очередность: кто-то стоит в воротах, кто-то бьет.

Правила игры: первый игрок производит серию из пяти ударов. Задача вратаря – не пропустить гол. Ведется подсчет забитых и пропущенных мячей. Например, 1 забил, тебе «+1» очко, вратарю, соответственно, «-1». Следующий игрок проводит свою серию ударов. Игра идет до тех пор, пока каждый не побудет в роли вратаря и игрока. Очки суммируются. Выигрывает тот, у кого по окончании игры будет большее количество баллов. При равенстве очков производят дополнительные удары.

3. Тысяча

Количество игроков: 4 и более.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении.

Реквизит: ворота, мяч.

Подготовка: разделиться на 2 команды.

Правила игры: игроки одной команды все встают в ворота. Соперники по очереди бьют по воротам. Задача вратарей – зафиксировать мяч в руках. После удара, если мяч не был зафиксирован и не было гола, начинается «футбол». За пределами штрафной площади запрещено играть руками.

Команда за каждый гол набирает очки. За гол с касанием вратаря – 50 баллов; за чистый гол – 100 баллов; за гол от штанги – 150 баллов; за гол от перекладины – 200 баллов; от крестовины – 250 баллов. Перекладины, штанги и крестовины можно суммировать. Главная цель – заработать в сумме 1000 баллов. Та команда, которая сделает это первой, побеждает.

4. Подвижная игра «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом).

Количество играющих: 8—16 чел.

Подготовка. Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место в колонне, получает 2 очка, второй - 1 очко. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

5. Подвижная игра «Кто быстрее?»

Количество играющих: 12-14 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов.

Педагогическое назначение. Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал

6. Подвижная игра «Нападающие тройки»

Количество играющих: 11-14чел.

Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удастся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дня отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

7. Подвижная игра «Охотники за мячами»

Количество играющих: 12 — 16 чел.

Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» надевает манишку.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают манишку и

также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Правила. 1. Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником». 2. «Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

В учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские встречи с командами территории Восточного округа, районные, школьные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Виды	Количество игр
Контрольные	15
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	20

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел 7. Итоговое занятие.

Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план

2 год обучения, 420 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	30	30	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	80	2	78	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	100	2	98	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	110	4	106	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	40	20	20	Наблюдение.
6	Игровая и соревновательная практика	56	2	54	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов. Контрольные замеры.
Всего часов		420	60	360	

Содержание учебно – тематического плана

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 6. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 7. Охрана труда и техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

Общая и специальная физическая подготовка:

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ. Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика:

Базовые координационные упражнения

– **Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе.** Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

– **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

– **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

– **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад.

– То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

– **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.** Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать.

– Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

– **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

– **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

– **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

– **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.

– Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

– **И.п. – основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 – поднять пятку левой ноги; 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение.

– То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять другую сторону.

– **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. то же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

– **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

– **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п.; 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

– **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

– **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

– **И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс.** На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону).

– То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

– *И.п.* – **основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди.

– *И.п.* – **основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди.

– *И.п.* – **основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

– Бег с изменением направления движения по числу свистков. Один свисток – поворот направо, два свистка – поворот налево. Свисток четкий.

– *И.п.* – **полуприсед.** На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

– *И.п.* – **основная стойка.** На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок на левую ногу; 4 – прыжок на две ноги.

– *И.п.* – **стоя левым боком.** На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360°. (Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360°.

– *И.п.* – **полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

– *И.п.* – **полуприсед.** На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12–16 – прыжки в приседе назад.

– Прыжки на одной или двух ногах.

Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);
- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);
- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);
- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Круговые эстафеты с заданиями

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и

сделать там прыжок на 360° ; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 4 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, прыжок на 360° , обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки за спиной. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

Гимнастические упражнения

Упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

Упражнения: Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат. Стойка на лопатках, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Прыжки со скакалкой, с подтягиванием колен к груди.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

8. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

9. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

10. Ходьба спиной вперед, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

11. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

12. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

13. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

14. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180° , ходьба спиной вперед.

9. Прыжок невысокий.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, 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 - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки(на5-15м)из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Техническая подготовка

Теория. Терминология футбола. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в футболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами); – двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;

–летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

–короткие, средние и длинные;

–выполняемые разными частями стопы;

–головой;

– если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

–после прямолинейного бега;

–после зигзагообразного бега;

–после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

–после имитации сопротивления партнера;

–после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

–прямолинейное ведение и удар; – обводка стоек и удар;

–обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

– после коротких, средних и длинных передач мяча; – после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

–по летящему мячу;

–из-под прессинга;

–в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

– завершение игровых эпизодов;

– штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180°–внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывод мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах«уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов, зачёт

Тактическая подготовка

Теория. Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе.

Практика:

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Форма аттестации и контроля: наблюдение

Игровая и соревновательная практика

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

Практика. Участие в соревнованиях в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта в образовательной организации и района. Подвижные игры:

1. Лучший бомбардир

Количество игроков: 2 и более.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении.

Реквизит: ворота, мяч.

Подготовка: определить очередность: кто-то стоит в воротах, кто-то бьет.

Правила игры: первый игрок производит серию из пяти ударов. Задача вратаря – не пропустить гол. Ведется подсчет забитых и пропущенных мячей. Например, 1 забил, тебе «+1» очко, вратарю, соответственно, «-1». Следующий игрок проводит свою серию ударов. Игра идет до тех пор, пока каждый не побудет в роли вратаря и игрока. Очки суммируются. Выигрывает тот, у кого по окончании игры будет большее количество баллов. При равенстве очков производят дополнительные удары.

2. «Бразилия»

Количество игроков: 4-8.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении.

Инвентарь: ворота, мяч.

Подготовка: определить кто первый встает в ворота, количество допустимых передачи до какого счета идет игра.

Правила игры: Вратарь вводит мяч в игру и считает вслух количество передач. Остальные игроки выполняют передачи друг другу, но могут сделать не более одного касания за раз, и количество передач на всех не должно превышать заранее оговоренное число. Последняя передача всегда обязательно завершается ударом. Например: игроки договорились делать не более 7 передач, значит допускается 6 передач, а седьмое касание должно завершиться ударом по воротам. Но можно ударить и первым же касанием, или вторым, третьим и т.д. Если вратарь не считает вслух передачи, количество передач становится неограниченным. Вратарю разрешается выбегать из ворот, чтобы постараться перехватить передачу. Игрок чей удар не завершился взятием ворот, становится в ворота. Так же игрок, которые не нанес удар последним касанием так же становится в ворота.

3. Подвижная игра «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом).

Количество играющих: 8—16 чел.

Подготовка. Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место в колонне, получает 2 очка, второй - 1 очко. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

4. Подвижная игра «Кто быстрее?»

Количество играющих: 12-14 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны

совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов.

Педагогическое назначение. Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал

5. Подвижная игра «Нападающие тройки»

Количество играющих: 11-14чел.

Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удастся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дня отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

6. Подвижная игра «Быстрее к флажку»

Количество играющих: 12—16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды

меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Виды	Количество игр
Контрольные	18
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	24

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях в других видах спорта: «Лыжня России», весенний, осенний кросс.

Раздел 7. Итоговое занятие

Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал 25x14м;
- Тренажёрный зал;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Штанга с разновесами;

- Насос для накачки мячей;
- Стойки, фишки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Маленькие ворота для отработки точности передач, ударов и для игры в малых составах;
- Сетка для отработки точности ударов;
- Тренажер для обучения и отработки ударов по мячу;
- Арки точности для обучения точных передач.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы:

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала, соблюдение требований техники безопасности (приложение 6). Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки

			практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется после каждой темы занятия. Он проводится в виде наблюдения, выполнения упражнений, опроса и др.

Промежуточная аттестация проводится дважды в год.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и

спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков (приложение № 1) по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать тренер-преподаватель отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение № 2).

Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №3), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 4) и физической подготовке (приложение № 1).

Теоретическая подготовка проводится в форме зачета.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

2.3 Список литературы

Литература для педагога:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
13. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.

Литература для учащихся (родителей)

1. Айкхофф Ф. «Веселые пряталки на футболе» изд.: «Нигма», 2015.-16 с.
2. Венигер Б. «Пауль становится звездой футбола» изд.: Редакция «Вилли Винки», 2018.-128 с.
3. Гончарова А.С. «Да здравствует футбол!» изд.: «Белый город», 2018.-80 с.
4. Марсон Э. «Про футбол. Хочу все знать...» изд.: «Пешком в историю», 2018.-32 с.
5. Муйжнек А. «Футбол. Книга о мастерстве и драйве» изд.: «Манн, Иванов и Форбер», 2018.-48 с.
6. Дэвид Г, Джонни А. «Футбол. Самая полная энциклопедия» изд.: «Росмэн», 2017.- 400 с.
7. Лоран Николе, Лев Вировец«Это футбол. Игра, изменившая мир» изд.: «Самокат», 2018.-80 с.
8. ГерардХемерт. «Сомбреро на счастье. Футбольные истории» изд.: «Хоббитека», 2018.-32 с.
9. Дурново А. «Мяч в игре!» изд.: «Белая ворона», 2019.-136 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	стр.37
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.39
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр.42
4	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ	стр.43
5	Требования техники безопасности по футболу	стр.44

Приложение №1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Вид испытаний	уровень	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30 м.,с	Низкий	5,4	5,1	5,0
	Средний	5,1	4,7	4,6
	Высокий	4,7	4,5	4,4
Челночный бег 3x10	Низкий	8,3	7,9	7,6
	Средний	7,7	7,5	7,3
	Высокий	7,3	7,1	6,9

Прыжок в длину с места, см	Низкий	170	190	200
	Средний	190	205	220
	Высокий	215	220	230
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	Низкий	6,8	6,7	6,6
	Средний	6,6	6,4	6,2
	Высокий	6,4	6,2	5,9
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Низкий	20	22	24
	Средний	23	25	27
	Высокий	25	27	30
Удар по мячу на точн.(число показ. из 10 уд)	Низкий	5	6	7
	Средний	7	8	9
	Высокий	8	9	10
Бег на 15 м с высокого старта	Низкий	3,0	2,9	2,8
	Средний	2,8	2,7	2,6
	Высокий	2,7	2,6	2,5
Бег на 15 м с хода	Низкий	2,8	2,7	2,6
	Средний	2,6	2,5	2,4
	Высокий	2,4	2,3	2,2
Вбрасывание мяча на дальность (м)	Низкий	10	11	12
	Средний	12	14	15
	Высокий	14	15	17
Бег 5х30 с ведением мяча	Низкий	50,0	48,0	45,0
	Средний	48,0	45,0	40,0
	Высокий	45,0	40,0	35,0
Удары по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)	Низкий	35	37	40
	Средний	37	40	43
	Высокий	40	42	45
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Низкий	40	50	60
	Средний	50	70	80
	Высокий	70	80	100

Бег 30м проводится на улице на ровной, твердой поверхности с высокого старта. Допускается 1 попытка.

Челночный бег 3х10м проводится в спортивном зале, сдают по одному человеку.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале, предоставляется 3 попытки.

Бег 30м ведением мяча проводится на улице на ровной поверхности, ведение мяча производится ногой, предоставляется 1 попытка.

Прыжок вверх с места со взмахом руками, проводится в спортивном зале, предоставляется 1 попытка, в верхней фазе прыжка запрещено сгибать ноги.

Удар по мячу на точность, проводится в спортивном зале, удар по мячу производится в ворота с расстояния 20 метров, считается количество попаданий из 10 ударов.

Вбрасывание мяча на дальность, проводится в спортивном зале или на стадионе, предоставляется 3 попытки, бросок производится футбольным мячом пятого размера.

Жонглирование мячом, проводится в спортивном зале или на стадионе, предоставляется три попытки, жонглирование производится ногами футбольным мячом пятого или четвёртого размеров до касания мяча пола или земли.

Бег на 15 м с высокого старта, проводится в спортивном зале, предоставляется 2 попытки.

Бег на 15 м с хода, проводится в спортивном зале, предоставляется 2 попытки.

Бег 5х30 с ведением мяча, проводится на стадионе, ведение выполняется мячом пятого размера.

Удары по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м), проводится на стадионе, удары выполняются по неподвижному мячу пятого размера с разбега, предоставляется три попытки на удар правой ногой и три попытки на удар левой ногой.

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
промежуточной аттестации
по предметной области «Общая физическая подготовка»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА:** _____

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения						ОФ П		Итоговый результат (средний балл)		
			результат балл		результат балл		результат балл		результат балл	результат балл			
			результат	балл	результат	балл	результат	балл					
1													
2													
3													
.....													

Председатель комиссии _____ / _____ Г.

Члены комиссии _____ / _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

« _____ » _____ Г.

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
 промежуточной аттестации
 по предметной области «Вид спорта»
 второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ ГРУППА: _____

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения						Итоговый результат (средний балл)
			С Ф П,		Т П П		результат	балл	
			результат	балл	результат	балл			
1			результат	балл	результат	балл	результат	балл	
2									
3									
....									

Председатель комиссии _____ / _____ Г.
 Члены комиссии _____ / _____ Г.
 Тренер-преподаватель _____ / _____ Г.

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
по предметной области «Теория физической культуры и спорта»

второе полугодие _____ уч. году
ГРУППА: _____

ОТДЕЛЕНИЕ: ФУТБОЛ

№ п/ п	Ф.И.О.	Год рож.	Номера вопросов																	Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			18	19
1	Xxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	16(80%)	зачет
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
...																							

Председатель комиссии _____ / _____ г.
Члены комиссии _____ / _____
Тренер-преподаватель _____ / _____

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____ учебного года

ОТДЕЛЕНИЕ: Футбол

ГРУППА: _____

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Нормативные требования			Промежуточная, итоговая аттестация		Итоговый результат
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательности (% <i>отношение участия в соревнованиях к плану по программе</i>)	Выполнение разрядных требований	Выполнение контрольных нормативов в по ОФП, СФП, ТТ. (<i>уровень</i>)	Тест по предметной области	
1	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	xxxxx	74%	50%	Выполнение разрядных требований разряд зачет незачет	Выполнение контрольных нормативов в по ОФП, СФП, ТТ. (<i>уровень</i>)	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта (зачет/незачет)»	Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение
2								
3								Переведен в СОГ-4

Директор: _____ / _____ / _____

Зам.директора по УСР: _____ / _____ / _____

**Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся
ДЮСШ**

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальной количество правильных ответов	Оценка
1-2 год обучения	15-20	70%	Зачет

Требования техники безопасности на занятиях по футболу

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.
- 1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер-преподаватель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель занятий обязан немедленно сообщить руководству школы, ответственному по охране труда, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы: развитие спортивно одаренных и высокомотивированных обучающихся путем достижения максимального уровня функциональных возможностей организма, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние: у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных качеств и двигательных умений обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся старшего школьного возраста, мальчиков 15 -17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта. Состав группы от 12 до 20 человек.

Программа направлена на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, успешно освоивших программу базового уровня, на подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, на обеспечение занятости подростков.

Зачисление на обучение по программе «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинского допуска, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Программа углубленного уровня.

Объем программы – 840 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения, каждый год по 420 часов, 5 занятий в неделю по 2 часа.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия футболом с детьми старшего школьного возраста, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.