

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №48»

**Принята**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 12

от « 30 » августа 2018 г



**Утверждаю**

Директор МОУ «Средняя школа №48»

\_\_\_\_\_/Журина И.Н./

Приказ № 309/2 от «30» августа 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования  
Белов В.Н.

г. Ярославль

2018г.

## Структура программы:

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание программы
- III. Методическая часть
- IV. Учебно-тематический план
  - 1 год обучения
  - 2 год обучения
  - 3 год обучения
- V. Содержание занятий
  - 1 год обучения
  - 2 год обучения
  - 3 год обучения
- VI. Материально-техническое обеспечение
- VII. Учебно-методическое обеспечение

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по футболу составлена в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016 г. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детского центра «Восхождение», 2017 г. – 44 с.

## **II. Содержание программы**

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для спортивной секции «Футбол» МОУ «Средняя школа № 48».

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 7 – 14 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Учебные группы в отделении футбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Срок реализации программы: три года. Срок реализации части ОП (года обучения) - 216 часов в год (6 часов в неделю) и реализуется в течение 36 учебных недель.

Каждый модуль дополнительной образовательной программы «Футбол» имеет самостоятельно сформированное содержание и предполагает, что тематические блоки, входящие в его состав, изучаются в течение всего периода обучения. Содержание программного материала каждого модуля имеет свои отличительные особенности. Воспитанники могут освоить как все модули, так и каждый блок в отдельности.

**Целью программы:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

### **Задачи программы:**

**1 год обучения:** обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике. Об основах тактики и правилах игры в футбол.

**2 год обучения:** укреплять здоровье и закалять организм учащихся, прививать устойчивый интерес к занятиям футболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений. Подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

**3 год обучения;** укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приёмов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11-11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определённых качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу; воспитать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно; выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

## **III. Методическая часть**

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности педагога и обучающегося**. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

**Практические методы:**

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

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

- в целом;
- по частям.

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

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

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**Результаты обучения:**

- знание основ техники и тактики игры в футбол;
- знание теоретических и практических приёмов игры в футбол;
- знание жизненно-важных двигательных навыков и умений;
- умение проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

**Результаты развития:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;
- привитие интереса к соревнованиям;
- развитие основных двигательных качеств: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

**Результаты воспитания:**

- привитие интереса к соревнованиям;
- формирование у обучающихся нравственных качеств;
- формирование дисциплинированности и умения мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- формирование волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.

**Контрольно-переводные нормативы по футболу**

**Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:**

1. Бег 30м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.

6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10x30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

**Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:**

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

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

10. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Для полевых игроков по технической подготовке:**

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Для вратарей по технической подготовке:**

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**Примечания:**

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы:** участие в

- спортивных соревнованиях,
- конкурсах,
- праздниках.

### **Особенности содержания программы:**

#### **1 года обучения**

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

#### **2 года обучения**

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

#### **3 года обучения**

На третьем году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Результатом образовательной деятельности детей, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Таблица для определения уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы.*

Нормативы	возраст						
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Общая физическая подготовка							
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0		
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0
6-минутный бег					1400	1500	
12-минутный бег							3000
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600
Пятикратный прыжок (м)							
Специальная физическая подготовка							
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)							
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	6	7
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25
Техническая подготовка (для вратарей)							
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50
Бросок мяча на дальность (м)						20	24

Каждый модуль дополнительной образовательной программы «Футбол» имеет самостоятельно сформированное содержание и предполагает, что тематические блоки, входящие в его состав, изучаются в течение всего периода обучения. Содержание программного материала каждого модуля имеет свои отличительные особенности. Воспитанники могут освоить как все модули, так и каждый блок в отдельности.

#### IV. Учебно-тематический план

##### Распределение учебных часов по разделам (36 учебных недель)

Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка	10	8	8
ОФП	80	78	74
Техническая подготовка	56	56	58
Тактическая подготовка	16	18	20
Игровая подготовка	38	36	36
Инструкторская практика	4	6	6
Соревнования	12	14	14

<b>Всего часов:</b>	216	216	216
---------------------	-----	-----	-----

**Учебно-тематический план (1 год обучения)**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		1
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		2
4	Гигиена, закаливание	2		2
5	Правила игры	2		2
6	Оборудование и инвентарь	2		2
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	2	14	16
2	Силовые способности	2	14	16
3	Быстрота	2	16	18
4	Гибкость	2	14	16
5	Ловкость	2	12	14
	<b>Всего часов</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>80</b>
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Различные способы перемещения	1	5	6
2	Удары по мячу ногой, головой	1	8	9
3	Прием (остановка) мяча	1	7	8
4	Ведение мяча	1	7	8
5	Обманные движения (финты)	1	8	9
6	Отбор мяча	1	7	8
7	Комплексное выполнение технических приемов		8	8
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>56</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	5	6
3	Тактика игры вратаря	1	3	4
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
1	Учебная игра		18	18
2	Спортивные игры		20	20
	<b>Всего часов</b>		<b>38</b>	<b>38</b>

<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>			
	<b>Всего часов</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>			
	<b>Всего часов</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план (2 год обучения)**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Режим питания.	2		2
4	Правила игры.	2		2
	<b>Всего часов</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	15	16
3	Быстрота	1	15	16
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>73</b>	<b>78</b>
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	6	7
3	Удары по мячу головой	1	6	7
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>56</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	6	7
3	Тактика игры вратаря	1	4	5
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
1	Учебная игра		20	20
2	Спортивные игры		16	16

	<b>Всего часов</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>			
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>			
	<b>Всего часов</b>		<b>14</b>	<b>14</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план (3 год обучения)**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Правила игры.	2		2
	<b>Всего часов</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>71</b>	<b>76</b>
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
3	Удары по мячу головой	1	7	8
4	Прием (остановка) мяча	1	6	7
5	Ведение мяча		8	8
6	Обманные движения (финты)		8	8
7	Отбор мяча		6	6
8	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	<b>58</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			

1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	<b>Всего часов</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>			
	<b>Всего часов</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>		14	14
	<b>Всего часов</b>		<b>14</b>	<b>14</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>

## V. Содержание занятий

### Содержание программы (1 год обучения)

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

##### **1. Физическая культура и спорт.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

##### **2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

##### **3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### **4. Гигиена и закаливание.**

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

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

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

##### **5. Правила игры.**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с

поля. Роль судьи как воспитателя.

#### **6. Оборудование и инвентарь.**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются:** обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

#### **1. Выносливость.**

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

#### **2. Силовые способности.**

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

#### **3. Быстрота.**

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

#### **4. Гибкость**

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

#### **5. Ловкость**

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

### **Средства развития ОФП**

#### **Обще развивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).**

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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 лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Обще развивающие упражнения с предметами** (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения** (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

### **Подвижные игры и эстафеты.** (развитие ловкости, быстроты, силы, )

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения** (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Спортивные игры.**

- Ручной мяч,
- Баскетбол,
- Волейбол,
- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## **Раздел 3. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

### ***Различные способы перемещения.***

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

### ***Удары по мячу ногами и головой.***

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

### ***Прием (остановка) мяча.***

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

### ***Ведение мяча.***

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

### ***Обманные движения (финты).***

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч».

### ***Отбор мяча***

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

### ***Комплексное выполнение технических приемов.***

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

### ***1. Тактика игры в атаке.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

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

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

## **2. Тактика игры в обороне.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

## **3. Тактика вратаря.**

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Раздел 5. Игровая подготовка**

### ***Учебная игра.***

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

### ***Спортивные игры.***

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

## **Раздел 6. Инструкторская практика.**

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини-футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

## **Раздел 7. Соревнования.**

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами,

## Содержание программы (2 год обучения)

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### **1. Физическая культура и спорт.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### **2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### **3. Режим питания.**

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### **4. Правила игры.**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### **1. Выносливость.**

Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

#### **2. Силовые способности.**

Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

#### **3. Быстрота.**

Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

#### **4. Гибкость**

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

#### **5. Ловкость**

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

### Средства развития ОФП

#### **Обще развивающие упражнения без предметов**

(развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести 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 лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами** (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения** (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

### **Подвижные игры и эстафеты.** (развитие ловкости, быстроты, силы, )

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения** (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Спортивные игры.**

- Ручной мяч,

- Баскетбол,
- Волейбол,
- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

#### ***1. Различные способы перемещения.***

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

#### ***2. Удары по мячу ногой и головой.***

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой. Отработка удара головой в падении. Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке. Игра головой в обороне. Игра головой в прыжке с разбега.

#### ***3. Прием (остановка) мяча.***

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

#### ***4. Ведение мяча.***

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

#### ***5. Обманные движения (финты).***

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

#### ***6. Отбор мяча***

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

#### ***7. Комплексное выполнение технических приемов.***

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

### **Раздел 4. Тактическая подготовка**

#### ***1. Тактика игры в атаке.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и

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

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

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

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, выбрасывании мяча.

## **2. Тактика игры в обороне.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

## **3. Тактика вратаря.**

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

## **Раздел 5. Игровая подготовка**

### **1. Учебная игра.**

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

### **Спортивные игры.**

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

## **Раздел 6. Инструкторская практика.**

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

## **Раздел 7. Соревнования.**

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

## Содержание программы (3 год обучения)

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### **1. Физическая культура и спорт.**

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### **3. Основы здорового образа жизни.**

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

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### **4. Правила игры.**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### **1. Выносливость**

Общая характеристика выносливости. Физиологические особенности выносливости. Игровые упражнения большой интенсивности. Средства развития выносливости.

#### **2. Силовые способности.**

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Силовые упражнения. Средства развития силовых способностей.

#### **3. Быстрота.**

Быстрота выполнения простых игровых действий. Повторная пробежка коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Изменение способов бега.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

#### **4. Гибкость**

Гибкость общая и специальная. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижность. Средства развития гибкости.

### Средства развития ОФП

#### **1. Общеразвивающие упражнения без предметов**

(развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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 лёжа -
- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

## **2. Общеразвивающие упражнения с предметами**

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

## **3. Акробатические упражнения**

(развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

## **4. Подвижные игры и эстафеты.**

(развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **5. Легкоатлетические упражнения**

(развитие быстроты, ловкости, выносливости)

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

## **6. Спортивные игры.**

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

#### ***1. Различные способы перемещения.***

Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

#### ***2. Удары по мячу ногами.***

Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема (прямым подъемом). Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

#### ***3. Удары по мячу головой.***

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке. Удар с поворотом в прыжке.

#### ***4. Прием (остановка) мяча.***

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

#### ***5. Ведение мяча.***

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

#### ***6. Обманные движения (финты).***

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

#### ***7. Отбор мяча***

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полушпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

#### ***8. Комплексное выполнение технических приемов.***

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

### **Раздел 4. Тактическая подготовка**

#### ***1. Тактика игры в атаке.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для

«открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

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

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, выбрасывании мяча.

## **2. Тактика игры в обороне.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

## **3. Тактика игры вратаря.**

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

## **Раздел 5. Игровая подготовка**

### **1. Учебная игра.**

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

### **2. Спортивные игры.**

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

## **Раздел 6. Инструкторская практика.**

Правила и принципы организации и судейства соревнований по мини- футболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

## **Раздел 7. Соревнования.**

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

## **VI. Материально-техническое обеспечение**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытом футбольном поле, прилегающем к территории школы.

Спортивный зал имеет размеры 12х24. С обеих сторон спортивного зала имеются мини-футбольные ворота. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещенность в нормах СанПиНа.

Спортивный инвентарь:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные, баскетбольные, волейбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Скакалки
- Гири
- Гантели
- Стойки для обводки мячей
- Ворота футбольные

## **VII. Учебно-методическое обеспечение**

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол»./ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.



