

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООЦ
Е.С. Комлева
Приказ № 36 от «31» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы – 4 года

Автор-составитель:
Скоков Александр Евгеньевич
педагог дополнительного образования

р.п. Варнавино
2021 г

1. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Футбол» 1 год обучения	216	6	210	Сдача контрольных нормативов
2	«Футбол» 2 год обучения	216	7	209	Сдача контрольных нормативов
3	«Футбол» 3 год обучения	216	10	206	Сдача контрольных нормативов
4	«Футбол» 4 год обучения	216	10	206	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО		864	33	831	

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 108

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

3. Рабочая программа

Планируемые результаты

- 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.

Содержание программы

«Футбол» 216 часов 1 год обучения

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и

с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70

% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей: Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага.

Вбрасывание

мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося

и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка. Упражнения для развития ориентировки.

Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием.

Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении .

В защите.

Тактика

вратаря.

Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

Инструкторская и судейская практика . Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Футбол» (108 занятий, 216 часов) Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	
	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	
2	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	
3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	
	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4-5	Строевые упражнения	4		4	
	Упражнения для рук и плечевого				
6-9	пояса	8		8	
10-12	Упражнения для ног	6		6	
13-15	Упражнения для шеи и плечевого	6		6	
	пояса				
16-18	Упражнения для шеи и туловища	6		6	
19-22	Упражнения для развития силы	8		8	
23-27	Упражнения для развития	10		10	
	быстроты				
28-32	Упражнения для развития	10		10	
	гибкости				
33-37	Упражнения для развития	10		10	
	ловкости				
38-40	Упражнения для развития	6		6	
	скоростно-силовых качеств				
41-44	Упражнения для развития общей	8		8	Сдача контрольных нормативов
	выносливости				
45-47	Приседание с отягощением.	6		6	
48-50	Для вратарей. Упражнения для	6		6	
	кистей рук с гантелями и кистевым				
	амортизатором.				
51-52	Броски футбольного и набивного	4		4	
	мячей одной рукой на дальность.				
	Упражнения для быстроты:				
53-55	Повторное пробегание коротких	6		6	
	отрезков.				
56-57	Бег с изменением направления (до	4		4	
	180 градусов).				

58-60	Бег с изменением скорости.	6		6	
61-62	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	4		4	
63-65	Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	6		6	
66-68	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	6		6	Сдача контрольных нормативов
69-73	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.	10		10	
74-80	Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	14		14	
81-85	Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	10		10	
86	Удары по мячу головой	2		2	
87	Остановка мяча	2		2	
88	Ведение мяча	2		2	
89	Вбрасывание мяча	2		2	
90	Техника игры вратаря	2		2	
91-92	Тактические действия полевых игроков нападения.	4		4	Сдача Контрольных нормативов
93	Тактические действия полевых игроков в защите	2		2	
94-95	Тактика вратаря.	4		4	
96-103	Учебно-тренировочные игры и соревнования	16		16	Участие в соревнованиях
104-105	Контрольные испытания	4		4	
106-107	Инструкторская и судейская практика	4		4	
108	Промежуточная аттестация	2		2	
	Сдача контрольных нормативов				
	Всего	216	6	210	

Содержание программы «Футбол» 216 часов 2 год обучения

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

Тема 7. Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя;

смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и

с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и

перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70

% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей: Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте

и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом

направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка.. неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага.

Вбрасывание

мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося

и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенном из рук и подброшенном перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка. Упражнения для развития ориентировки.

Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием.

Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногами.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

В нападении .

В защите.

Тактика вратаря.

Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

Инструкторская и судейская практика. Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов			Формы Текущего контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	
	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	
2	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	
3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	
	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4-5	(ОФП). Строевые упражнения	4		4	
6-8	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6	
9-11	Упражнения для ног	6		6	
12-14	Упражнения для шеи и плечевого пояса	6		6	
15-17	Упражнения для шеи и туловища	6		6	
18-20	Упражнения для развития силы	6		6	
21-25	Упражнения для развития быстроты	10		10	
26-30	Упражнения для развития гибкости	10		10	
31-35	Упражнения для развития ловкости	10		10	
36-39	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8	
40-42	Упражнения для развития общей выносливости.	6		6	Сдача контрольных нормативов
43-45	Приседание с отягощением.	6		6	
46-48	Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.	6		6	
49-51	Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	6		6	
	Упражнения для быстроты				

52-53	Повторное пробегание коротких отрезков.	4		4	
54-56	Бег с изменением направления (до 180 градусов).	6		6	
57-58	Бег с изменением скорости.	4		4	
59-61	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	6		6	
62-64	Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	6		6	
65-67	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	6		6	
68-72	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.	10		10	
73-80	Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	16		16	
81-85	Удары стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	10		10	
86	Удары по мячу головой	2		2	
87	Остановка мяча	2		2	
88	Ведение мяча	2		2	
89	Вбрасывание мяча	2		2	
90	Техника игры вратаря	2		2	
91-92	Тактические действия полевых игроков нападения.	4		4	
93-94	Тактические действия полевых игроков в защите	4		4	
95	Тактика вратаря.	2		2	
96-102	Учебно-тренировочные игры и соревнования	14	1	13	Участие в соревнованиях
103-104	Контрольные испытания	4	-	4	
105-106	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	
107-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	4		4	
	Всего часов	216	7	209	

Содержание программы «Футбол» 216 часов 3 год обучения

Теоретическая подготовка.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Тема1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

Тема 7. Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

Тема 9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Тема 10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и

с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70

% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Пскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей: Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-

3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка. неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага.

Вбрасывание

мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося

и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка. Упражнения для развития ориентировки.

Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием.

Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении

В защите

Тактика

вратаря

Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность.

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма Текущего контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	
	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	
2	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	
3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	
	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Основы техники и тактики футбола.	1	1		
	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.	1	1		
5	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	1	1		
	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе.	1	1		
6-8	Строевые упражнения	6		6	Сдача

					контрольных упражнений
9-10	Упражнения для рук и плечевого пояса	4		4	
11-12	Упражнения для ног	4		4	
13-15	Упражнения для шеи и плечевого пояса	6		6	
16-18	Упражнения для шеи и туловища	6		6	
19-22	Упражнения для развития силы	8		8	
23-26	Упражнения для развития быстроты	8		8	
27-30	Упражнения для развития гибкости	8		8	
31-35	Упражнения для развития ловкости	10		10	Сдача контрольных упражнений
36-38	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		6	
39-41	Упражнения для развития общей выносливости	6		6	
42-44	Приседание с отягощением.	6		6	
45-47	Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.	6		6	
48-50	Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	6		6	
51-53	Повторное пробегание коротких отрезков.	6		6	
54-55	Бег с изменением направления (до 180 градусов).	4		4	
56-58	Бег с изменением скорости.	6		6	
59-60	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	4		4	
61-63	Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	6		6	
64-66	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	6		6	
67-71	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.	10		10	
72-78	Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	14		14	
79-83	Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	10		10	
84-85	Удары по мячу головой	4		4	
86-87	Остановка мяча	4		4	
88-89	Ведение мяча	4		4	
90-91	Вбрасывание мяча	4		4	
92-93	Техника игры вратаря	4		4	

94-96	Тактические действия полевых игроков нападения.	6		6	
97-98	Тактические действия полевых игроков в защите	4		4	
99-101	Тактика вратаря.	6		6	Участие в соревнованиях
102-103	Контрольные испытания	4		4	
104-106	Инструкторская и судейская практика	6		6	
107-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	4		4	
	Всего часов	216	10	206	

Содержание программы «Футбол» 216 часов 4 год обучения

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

Тема 7. Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

Тема 9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Тема 10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и

с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70

% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Пскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей: Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте

и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка. неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего

навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

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

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага.

Вбрасывание

мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося

и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка. Упражнения для развития ориентировки.

Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении

В защите

Тактика

вратаря

Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность.

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

Инструкторская и судейская практика. Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	
	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	
2	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	

3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	
	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Основы техники и тактики футбола.	1	1		
	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола	1	1		
5	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	1	1		
	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе.	1	1		
6-7	Строевые упражнения	4		4	
8-10	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6	
11-12	Упражнения для ног	4		4	
13-15	Упражнения для шеи и плечевого пояса	6		6	
16-18	Упражнения для шеи и туловища	6		6	
19-21	Упражнения для развития силы	6		6	
22-24	Упражнения для развития быстроты	6		6	
25-28	Упражнения для развития гибкости	8		8	
29-32	Упражнения для развития ловкости	8		8	
33-35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		6	
36-37	Упражнения для развития общей выносливости	4		4	
38-39	Приседание с отягощением.	4		4	
40-42	Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.	6		6	
43-45	Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	6		6	
46-47	Упражнения для быстроты:	4		4	
48-50	Повторное пробегание коротких отрезков	6		6	Сдача контрольных упражнений
51-52	Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости.	4		4	
53-55	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	6		6	
56-57	Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	4		4	
58-60	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый	6		6	

	переход с обычного бега на бег спиной вперед)				
61-66	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.	12		12	Сдача контрольных упражнений
67-74	Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	16		16	
75-80	Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	12		12	
81	Удары по мячу головой	2		2	
82	Остановка мяча	2		2	
83	Ведение мяча	2		2	
84	Вбрасывание мяча	2		2	
85	Техника игры вратаря	2		4	
86-88	Тактические действия полевых игроков нападении.	6		6	
89-90	Тактические действия полевых игроков в защите	4		4	
91-92	Тактика вратаря.	4		4	
93-102	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20		20	Участие в соревнованиях
103-104	Контрольные испытания	4	-	4	
105-107	Инструкторская и судейская практика	6	-	6	
108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	2		2	
	Всего часов	216	10	206	

4.Оценочные и методические материалы

Формы текущего контроля: выполнение контрольных упражнений, участие в соревнованиях

Критериями оценки являются: правильное выполнение контрольных упражнений, успешное выступление в соревнованиях.

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 70% нормативов;

средний уровень – успешное выполнение учащимися от 50% до 70% нормативов;

низкий уровень – успешное выполнение учащимися менее 50% нормативов.

Нормативы для УЧАЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой Перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Нормативы Для
УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
	Подтягивание на высокой перекладине(М),	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20

Силовые	подтягивание на	13	1	5-6	8	5	12-15	19
	низкой	14	2	6-7	9	5	13-15	17
	перекладине (Д), кол-во раз	15	3	7-8	10	5	12-13	18

При реализации Программы используется следующая учебно-методическая литература

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014. за №1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018. №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
7. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа".

Рекомендуемая литература для детей

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
2. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
5. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
6. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
7. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

Рекомендуемая литература родителям

1. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантिलеева «Феникс», 2008г.
2. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
3. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
4. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
5. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
6. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
7. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

