




Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района
г. Екатеринбург

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.
Председатель Экспертного совета
 Яровикова В.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДДТ
Октябрьского района
 Биктимиров Р.Р.
Приказ № 62-о от 30 августа 2017г.



Г.А. Соколова

Футбол

(дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 7-18 лет,
срок реализации – 8 лет)

г. Екатеринбург, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Сводный учебный план	11
3.	Подготовительные группы «Игры с мячом». Учебный план	12
4.	1-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	12
5.	2-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	18
6.	3-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	26
7.	4-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	35
8.	Требования к уровню подготовки	43
9.	Основные группы «Футбол». Учебный план	44
10.	5-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса.	44
11.	6-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса.	54
12.	7-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса.	63
13.	8-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса.	71
14.	Материально-техническое обеспечение	80
15.	Учебно-методическое обеспечение	81
16.	Список литературы	81
17.	Сведения о составителе	82
18.	Аннотация	82
19.	Приложение. Общая и специальная физическая подготовка. Перечень необходимых упражнений и рекомендации к ним	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематические занятия физкультурой и спортом имеют огромное значение для растущего организма. Однако не секрет, что с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха детей ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Одной из таких игр является футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, активность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность предлагаемой программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей в процессе обучения футболу.

Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Футбол» включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на школьников 7 - 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель: выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся,

выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цель программы – содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей).

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития игры, ее правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры в общеобразовательной школе;

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширить спортивный кругозор;

Воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать формированию чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.

Полный курс обучения по программе разделен на два этапа: обучение в подготовительных группах («Игры с мячом») и основных группах («Футбол»). Такое построение является логичным, поскольку на первом, подготовительном этапе, упор делается на общее физическое развитие обучающихся (блок «Общая физическая и специальная физическая подготовки»), знакомство их с основными спортивными командными играми с мячом (блоки «Введение в программу», «Техника и тактика спортивных игр с мячом», «Игры и соревнования»), выявление личностных предпочтений и физических данных к тому или иному виду спортивных игр.

Основной этап предполагает специализацию и более полное погружение в командную спортивную игру футбол и направлен на формирование и развитие основных качеств спортсмена-футболиста, а также знакомит обучающихся с инструкторской и судейской практиками данного вида спорта.

Условия реализации программы

Программа секции по футболу адресована детям 7 - 18 лет и рассчитана на 8 лет обучения.

Подготовительные группы «Игры с мячом» - 1-4 год обучения.

Возраст обучающихся - 7-11 лет;

Основные группы «Футбол» - 5-8 года обучения.

Возраст обучающихся - 12-18 лет.

Занятия в подготовительных группах проводятся 4 раза в неделю. Продолжительность занятий – 1 час, общий объем часов в год – 152. Предусмотрена возможность проведения занятий 2 раза в неделю с продолжительностью каждого занятия 2 часа.

В основных группах на 5-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 часа, общий объем часов в год – 152. В последующие года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общий объем часов в год – 228.

Основные формы и методы работы

Организационной формой обучения является групповое занятие.

Программа предусматривает проведение:

- теоретических занятий в форме бесед;
- тренировок по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- практического выполнения обучающимися контрольных нормативов;
- соревновательных игр и эстафет;
- посещения игр и соревнований профессиональных команд.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем секции совместно с каждым обучающимся.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной технической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60–70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях, направленных на отработку техники и тактики игры.

В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки, а также особое внимание уделяется Инструкторской и судейской практике, поскольку обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им возможность проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр проводится самими обучающимися с целью формирования навыка организации соревнования в группе, оздоровительном лагере, классе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Способы проверки результатов.

Формы, виды и сроки контроля

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции; ведение мяча; скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена-футболиста.

Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
<i>Вводный (входящий)</i> (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
<i>Текущий</i> (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	наблюдение; учебные соревновательные игры

Итоговый			
– <i>текущая аттестация</i> (конец 1-го полугодия)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный, групповой	контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях
– <i>промежуточная аттестация</i> (конец 2-го полугодия)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года)	Индивидуальный, групповой	испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях
– <i>итоговая аттестация</i> (конец всего курса обучения)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	Индивидуальный, групповой	испытания по общей и специальной физической и технической подготовке; участие в соревнованиях

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации. Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – последняя учебная неделя 2-го полугодия.

Программа предполагает проведение мониторинга, который отслеживает динамику развития личности обучающегося по следующим показателям:

- мотивационно-творческая активность и направленность личности;
- сформированность мировоззренческих свойств личности;
- уровень развития способности к самоуправлению в творческой деятельности;

- сформированность коммуникативно-творческих способностей личности.

Прогнозируемые результаты и требования к уровню подготовки выпускника

Выпускник секции «Футбол» – это молодой человек (девушка), который:

- владеет знаниями, умениями и навыками по игре в футбол;
 - ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;
 - имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную, и умение адаптироваться в окружающей среде;
 - обладает активной жизненной позицией, умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
 - умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач;
 - стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества.

Обучающиеся, прошедшие все этапы обучения по программе, должны быть компетентны в следующем:

Предметно-информационная составляющая:

- представление о видах спортивных командных игр и их правилах;
- владение основными понятиями игры в футбол;
- владение правилами, техникой и тактикой игры;
- знание истории возникновения и развития футбола, достижений российских спортсменов, названия ведущих футбольных команд и имена выдающихся игроков;

- владение техникой передвижения, техникой приема мяча, передачами мяча, подачей, нападающим ударом; защитным ударом; техникой ведения мяча;
- умение самостоятельно работать в групповых и командных тренировках;
- выполнение правил личной гигиены;
- практические навыки и умения судейской работы, выполнение обязанностей помощника в составе судейской комиссии;
- практические умения и навыки инструкторской работы, выполнение обязанностей инструктора или судьи в тренировочных групповых и командных играх;

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

- умение организовывать и планировать свою деятельность;
- умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды;
- готовность участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группе.

Ценностно-ориентационная составляющая:

- приверженность принципам здорового образа жизни;
- активность, целеустремленность, сформированные волевые качества;
- потребность в систематических физических нагрузках;
- любовь к спорту;
- чувство патриотизма.

Критерии эффективности педагогической деятельности

Эффективность педагогической деятельности руководителя секции определяется не только умениями и навыками, приобретёнными юными спортсменами, сформированными компетенциями, их достижениями, но и уровнем социализации и нравственного сознания личности. Критериями

оценки сложившегося коллектива может служить педагогическая диагностика организованности группы и её целостно-ориентационного единства, и результаты участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях. Результаты освоения программы отражаются в динамических картах мониторинга в соответствии с Программой мониторинга учреждения.

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (блока)	Количество часов по годам обучения								Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Подготовительные группы Игры с мячом	152	152	152	152	-	-	-	-	608
2.	Основные группы Футбол	-	-	-	-	152	228	228	228	836
	Итого	152	152	152	152	152	228	228	228	1444

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ «ИГРЫ С МЯЧОМ»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (блока)	Количество часов по годам обучения				Всего
		1 год	2 год	3 год	4 год	
	Введение в программу	10	5	4	4	23
1	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные и подвижные игры.	131	136	100	80	447
2	Техника и тактика в командных играх с мячом			30	48	78
3	Игры и соревнования	7	7	14	16	44
5	Итоговый контроль	4	4	4	4	16
	Итого	152	152	152	152	608

1-й год обучения

Цель – осознание обучающимися своих физических возможностей и пробуждение интереса к занятиям спортом.

Задачи:

- познакомить с основными отличительными характеристиками спортивных и подвижных игр, их понятиями и правилами;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость;
- познакомить с историей развития игровых видов спорта в РФ;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;

Метапредметные:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- умение планировать свое свободное время;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Предметные:

- владение основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;
- владение основными фактами из истории развития баскетбола в России;
- выполнение нормативов по ОФП.

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу					
1.1	Вводное занятие.	1	1		Групповой/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1		Групповой/опрос
1.3	Отличие спортивных игр от подвижных	6	1	5	Групповой/опрос, наблюдение
1.4.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2		Групповой/опрос
		10			

Блок 2. ОФП. Спортивные и подвижные игры					
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	83		30	Групповой, индивидуальный/наблюдение, выполнение нормативов
2.2	Подвижные игры	34		34	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.3	Эстафеты и игровые взаимодействия	14		7	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		131			
Блок 3. Игры и соревнования					
3.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	6		4	Групповой, индивидуальный/наблюдение
3.2	Заключительное занятие	1		1	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		7			
Блок 4. Итоговый контроль					
4.1	Текущая, промежуточная аттестации	4		2	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		4			
Итого:		152	5	147	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол»

Теория: Возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Отличие спортивных игр от подвижных

Теория: Что такое спортивные игры и их отличие от подвижных игр.

Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Практика: Разучивание и проигрывание подвижных игр.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану» и. т.п.

Тема 1.4. Личная гигиена и правила самоконтроля

Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх.

Блок 2. ОФП, спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. ОФП (общая физическая подготовка)

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с

прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч

среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Тема 2.2. Подвижные игры

Практика:

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега

Разучивание и совершенствование игр:

«Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис», «Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек на мосту».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Разучивание и совершенствование игр: «Кружилиха», «Скакалка- подсекалка», «Успей пробежать», «Волк во рву», «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», «Чехарда», «Перемена мест», «Кенгуру», «Воробушки», «Сторож, жучка и зайцы», «Козы и волки», «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет», «Лиса и воробьи», «Удочка».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Разучивание и совершенствование игр: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр, отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови - не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом».

Игры на комплексное развитие координационных способностей

Разучивание игр: «Квадратас», «Лови - не лови», «Школа мяча», «Мяч в центр», «С двумя мячами навстречу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Ловкие и меткие», «Дальние броски», «Мяч капитану», «Ведение мячей по кругу», «Салки с ведением», «Кто дальше бросит».

Тема 2.3 Эстафеты и игровые взаимодействия

Практика: Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Игры и соревнования

Тема 3.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований по командным игровым видам спорта.

Тема 3.2. Заключительное занятие

Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу

Блок 4. Итоговый контроль

Тема 4.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры.

2-й год обучения

Цель – формирование устойчивого интереса к спортивным занятиям.

Задачи:

- развить физические качества и способности, характерные для игровых видов спорта;
- развить быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- развить волевые качества игрока;

- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

- умение отстаивать свое мнение и с уважением относиться к мнению товарищей;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность;

Метапредметные:

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;
- умение планировать свое свободное время;

Предметные:

- выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- умение грамотно распределять физические нагрузки; знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма;
- улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу					
1.1	Вводное занятие.	1	1		Групповой/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповой/опрос
1.3	Отличие спортивных игр от подвижных	1	-	1	Групповой/опрос
1.4.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповой/опрос
		5	4	1	
Блок 2. ОФП, СФП, Спортивные и подвижные игры.					
2.1	Общая физическая подготовка)	66	-	66	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка)	32	-	32	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.3	Подвижные игры	24	-	24	Групповой, индивидуальный/наблюдение
2.4	Эстафеты и игровые взаимодействия.	14	-	14	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		141	-	141	
Блок 3. Игры и соревнования					
3.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	6	-	6	Групповой, индивидуальный/наблюдение
3.2	Итоговое занятия	1	-	1	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		7	-	7	
Блок 4. Аттестация обучающихся					
4.1	Текущая, промежуточная аттестации	4	-	4	Групповой, индивидуальный/наблюдение
		4	-	4	
	Итого:	152	4	148	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол».

Возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Отличие спортивных игр от подвижных

Практика: Разучивание и проигрывание подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану» и. т.п.

Тема 1.4. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх. Правила оказания первой помощи.

Блок 2. ОФП, СПФ, Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты

головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные

упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение

направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые

руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин).
Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Тема 2.3. Подвижные игры

Практика:

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Игры на комплексное развитие координационных способностей

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»,

«Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Тема 2.4. Эстафеты и игровые взаимодействия

Практика: Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Блок 3. Игры и соревнования

Тема 3.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта.

Тема 3.2. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 4. Итоговый контроль

Тема 4.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные замеры.

3-й год обучения

Цель – развитие физических и личностных качеств спортсмена.

Задачи:

- развить физические качества и способности, характерные для игры с мячом;
- познакомить с техникой и тактикой игровых видов спорта с мячом;
- укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- воспитать чувство ответственности за команду;
- развить волевые качества личности.

Планируемые результаты освоения курса 3-го года обучения:

Личностные:

- сформированность волевых качеств спортсмена: дисциплинированность, целеустремленность, активность;
- умение работать в команде;
- стремление к конструктивному разрешению возможных возникающих конфликтов в группе;
- сформированность установки на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;

Предметные:

- выполнение более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- умение грамотно распределять физические нагрузки;
- знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	-	Групповая/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповая/опрос
1.3.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповая/опрос
		4	2	-	

Блок 2. ОФП, СФП					
2.1	Общая физическая подготовка	70	-	70	Групповая, индивидуальная/наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Групповая, индивидуальная/наблюдение
		100	-	100	
3	Техника и тактика спортивных игр с мячом				
3.1	Техника и тактика в Футболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/наблюдение
3.2	Техника и тактика в Волейболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/наблюдение
3.3	Техника и тактика в Баскетболе	10	1	9	Групповая, индивидуальная/наблюдение
		30	3	27	
4	Игры и соревнования				
4.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	6	-	6	Групповая, индивидуальная/наблюдение
4.2	Игры и соревнования	6	-	6	
4.3	Заключительное занятие занятия	2	-	2	Групповая, индивидуальная/наблюдение
		14	-	14	
5	Итоговый контроль				
5.1	Текущая, промежуточная аттестации	4	-	4	Групповая, индивидуальная/наблюдение, сдача нормативов
		4	-		
Итого:		152	5	147	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол».

Теория: История и сегодняшний день игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх

Блок 2. ОФП, СФП

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным

изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как

без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом

Тема 3.1. Техника и тактика игры в футболе

Теория: Терминология футбола. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

- Развитие координационных качеств.
- Ведение мяча
- Удары мяча по воротам
- Набивание мяча
- Приемы и передачи мяча
- Приемы работа вратаря
- Игры в мини - футбол

Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейболе

Теория: Терминология волейбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

- Передача мяча на месте.
- Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах.
- Игра в пионер-бол.
- Развитие координационных качеств волейболистов.
- Подача мяча через сетку.

Тема 3.3. Техника и тактика игры в баскетболе

Теория: Терминология баскетбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

- Ведение мяча на месте.
- Ловля мяча двумя от груди на месте в парах.
- Игра в мини-баскетбол.

- Развитие координационных качеств.

- Броски и ловля мяча

- броски мяча в сетку

Подвижные игры для групп начальной подготовки: «Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему», «Всадники», «Мяч капитану», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках».

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований по игровым видам спорта профессиональных команд.

Тема 4.2 Участие в товарищеских встречах по командным играм с мячом

Практика: Проведение товарищеских встреч.

Тема 4.3. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 5. Итоговый контроль

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестация

Практика: Сдача нормативов.

4-й год обучения

Цель – подготовка обучающихся к переходу в основные тренировочные группы.

Задачи:

- развить и закрепить технические и тактические навыки в командных играх с мячом;
- укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- развить волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность;
- подготовить к успешному участию в соревнованиях и товарищеских встречах.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

- осознанный выбор здорового образа жизни и пропаганда его в кругу своих сверстников; активная жизненная позиция;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- осознание необходимости в самосовершенствовании и саморазвитии.

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение планировать и организовывать свою деятельность.

Предметные:

- владение всеми изученными техническими и тактическими приемами игры;
- знание особенностей и резервов человеческого организма;

- владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни.

Учебно-тематический план

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	-	Групповая/опрос
1.2	Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»	1	1	-	Групповая/опрос
1.3.	Личная гигиена и правила самоконтроля	2	2	-	Групповая/опрос
		4	4	-	
Блок 2. ОФП , СФП					
2.1	Общая физическая подготовка	50	-	50	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
		80	-	80	
Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом					
3.1	Техника и тактика в Футболе	16	1	15	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
3.2	Техника и тактика в Волейболе	16	1	15	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
3.3	Техника и тактика в Баскетболе	16	1	15	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
		48	3	45	
Блок 4. Игры и соревнования					
4.1	Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд	6	-	6	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
4.2	Игры и соревнования	8	--	8	Групповая, индивидуальная/

					наблюдение
4.3	Заключительное занятие	2	-	2	Групповая, индивидуальная/ наблюдение
		16	-	16	
Блок 5. Итоговый контроль					
5.1	Текущая, промежуточная аттестации	4		4	Групповая, индивидуальная/ Сдача нормативов
		4			
	Итого:	152	7	145	

Содержание курса

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2. Беседа о спортивных играх «волейбол», «футбол», «баскетбол»

Теория: История и сегодняшний день игровых видов спорта в России и в мире.

Тема 1.3. Личная гигиена и правила самоконтроля

Теория: Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм при спортивных и подвижных играх

Блок 2. ОФП, СФП

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные

упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение

направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые

руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин).

Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

Блок 3. Техника и тактика спортивных игр с мячом

Тема 3.1. Техника и тактика игры в футболе

Теория: Терминология футбола. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика:

- Развитие координационных качеств
- Ведение мяча
- Удары мяча по воротам
- Набивание мяча
- Приемы и передачи мяча
- Приемы работа вратаря
- Игры в мини - футбол

Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол

Теория: Терминология волейбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

- Передача мяча на месте.
- . Ловля мяча двумя руками - через сетку в парах.
- Игра в пионер бол.
- Развитие координационных качеств волейболистов.
- Подача мяча через сетку.

Тема 3.3. Техника и тактика игры в баскетболе

Теория: Терминология баскетбола. Техника безопасности и правила поведения в игре. Стойка и передвижение игрока.

Практика:

- Ведение мяча на месте.
- Ловля мяча двумя от груди на месте в парах.
- Игра в мини-баскетбол.
- Развитие координационных качеств.

- Броски и ловля мяча
- броски мяча в сетку

Подвижные игры для групп начальной подготовки: «Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Не давай мяч водящему», «Всадники», «Мяч капитану», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках».

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Экскурсии. Посещение игр профессиональных команд

Практика: Посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта.

Тема 4.2. Игры и соревнования

Практика: Участие в товарищеских встречах по командным играм с мячом

Тема 4.3. Заключительное занятие

Практика: Игры, соревнования, выход детей и родителей на природу и т.д.

Блок 5. Итоговый контроль

Тема 5.1. Текущая и промежуточная аттестации

Практика: Сдача нормативов, контрольные игры.

Требования к уровню подготовки

Предметно-информационная составляющая

- владение основными понятиями и терминологией спортивных командных игр с мячом;
- основное представление о технике и тактике игр в баскетбол, волейбол, футбол;
- знание правил игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- умение выполнять тренировочные упражнения на развитие различных групп мышц, скорости, ловкости, меткости, командного взаимодействия;

Деятельностно-коммуникативная составляющая

- выполнение правил личной гигиены;
- готовность работать в групповых и командных тренировках и распределять позиции игроков;
- готовы участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группе;

Ценностно-ориентационная:

- лидерские качества и умение работать в команде, нести ответственность за свои поступки;
- привычка к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом; к систематическим физическим нагрузкам;
- патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России.

**ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ «ФУТБОЛ»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Наименование темы	5 год	6 год	7 год	8 год	Итого
1	Введение в программу,	5	2	2	2	11
2	Общая и специальная физическая подготовка	67	91	67	59	284
3	Техника игры в футбол	44	64	70	64	242
4	Тактика игры в футбол	24	48	56	56	184
5	Соревнования по футболу	8	10	12	20	50
6	Инструкторская практика	-	9	17	23	49
7	Итоговый контроль	4	4	4	4	16
		152	228	228	228	836

5-й год обучения

Цель – пробуждение интереса к занятиям по футболу.

Задачи:

- познакомить с основными понятиями игры в футболе;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развивать быстроту, гибкость, ловкость;
- познакомить с историей развития футбола в РФ;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- умение работать в группе;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные:

- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); понимание необходимости контроля за своим физическим состоянием при повышенных нагрузках;
- умение планировать свое свободное время;
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;

Предметные:

- владение основными понятиями и правилами игры в футбол;
- выполнение элементарных и тренировочных упражнений с мячом;
- владение основным минимумом техники передвижения, стойками футболиста, техники владения мяча и его передачи;
- владение основными фактами из истории развития футбола в России.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы/ Методы контроля/ аттестации
		всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Индивидуальный, групповой/ Наблюдение, беседа
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Индивидуальный, групповой/ Наблюдение, беседа
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-	Индивидуальный, групповой/ Наблюдение, беседа
4	Правила игры в футбол	2	2	-	Индивидуальный, групповой/ Наблюдение, беседа
5	Место занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	Индивидуальный, групповой/ Наблюдение, беседа
6	Общая и специальная физическая подготовка	62	1	61	Индивидуальный, групповой/ наблюдение
7	Техника игры в футбол	44	1	43	Индивидуальный, групповой/ наблюдение
8	Тактика игры в футбол	24	1	23	Индивидуальный, групповой/ наблюдение
9	Соревнования по футболу	8	-	8	Индивидуальный, групповой/ Участие в соревнованиях, наблюдение
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	-	4	Индивидуальный, групповой/ Контрольные испытания
11	Итоговый контроль	4	-	4	Индивидуальный, групповой/ Контрольные испытания
	Итого:	152	9	143	

Содержание курса

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория. Значение физической культуры для подготовки людей к различным видам деятельности.

Тема 2. Развитие футбола в России

Теория. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Всероссийские юношеские соревнования по футболу. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание

Теория. Личная **гигиена**: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Тема 4. Правила игры в футбол

Теория. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Тема 5. Место занятий, оборудование

Теория. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны

туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1—2 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с попоротом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2—4 раза, 2—3 подхода по 3—5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6X30 м и 4X50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310—340 см) и в высоту (95—105 см). Прыжки с места в длину.

Метания малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, прохождение дистанции 1—2 км.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей,

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Тема 7. Техника игры в футбол

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча - перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ

выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практика:

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и окрестным 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. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой; внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, 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 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, левой ногой и поочередно; по прямой,

меня направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади;

показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу—вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом,— выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, окрестным шагом и скачками на двух ногах.

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тема 8. Тактика игры в футбол

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол»,

Практика:

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

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, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной, но каждой группе).

Тактика защиты.

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Тема 9. Соревнования по футболу

Практика. Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

Тема 10. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

Тема 11. Итоговый контроль

Практика: Текущая, промежуточная аттестация. Контрольные игры и соревнования.

6-й год обучения

Цель – формирование командных качеств спортсмена.

Задачи:

- развивать физические качества и способности, характерные для игры в футбол;
- развивать быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- развивать волевые качества игрока;
- формировать навык работы в команде и командный дух;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

- умение отстаивать свое мнение и с уважением относиться к мнению товарищей;
- умение работать в команде;
- следование нормам здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность, ответственность.
- чувство патриотизма и гордости за свою Родину.

Метапредметные:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;
- умение планировать свое свободное время;

Предметные:

- владение основными понятиями и правилами игры в футбол;
- выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- понимание необходимости грамотно распределять физические нагрузки; знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы/методы контроля \ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
3	Врачебный контроль	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа

5	Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика	8	2	6	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
6	Общая и специальная физическая подготовка	84	-	44	Индивидуальный, групповой/наблюдение
7	Техника игры в футбол	64	1	43	Индивидуальный, групповой/наблюдение
8	Тактика игры в футбол	48	4	28	Индивидуальный, групповой/наблюдение
9	Соревнования по футболу	10		10	Индивидуальный, групповой/наблюдение, участие в соревнованиях
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике	6		6	Индивидуальный, групповой/контрольные испытания, сдача нормативов
11	Итоговый контроль	4		4	Индивидуальный, групповой/контрольные испытания, сдача нормативов
	Итого:	228	11	141	

Содержание курса

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория: Классификация видов спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений наших спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

Тема 2. Развитие футбола в России

Теория: Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Тема 3. Врачебный контроль

Теория. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Тема 4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу

Теория: Изучение правил игры и пояснения к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Тема 5. Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика

Теория: Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Практика: Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5х60 м, до 3х100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1—2 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, повороты. Повторное прохождение отрезков 4—5х100 м, 2—3х200—300 м, 2х300—400 м.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лежа.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками.

Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (па скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема 7. Техника игры в футбол

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ видео роликов выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России и Мира.

Практика:

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске - Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тема 8. Тактика игры в футбол

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке, по схеме 1—4—3—

3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика:

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3—4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8—6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тема 9. Соревнования по футболу

Практика: Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и города.

Тема 10. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Практика: Выполнение контрольных упражнений 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10.

Тема 11. Итоговый контроль.

Практика: Текущая, промежуточная аттестация. Контрольные игры и соревнования

7-й год обучения

Цель – дальнейшее развитие физических и личностных качеств спортсмена для успешного участия в соревнованиях.

Задачи:

- отрабатывать и совершенствовать технику и тактику игры;
- укрепить здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- познакомить с судейской работой на соревнованиях;
- воспитывать и развивать чувство ответственности за команду;
- воспитывать и развивать волевые качества личности.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

- сформированность волевых качеств спортсмена: дисциплинированность, целеустремленность, активность;
- умение работать в команде - стремление к конструктивному разрешению возможных возникающих конфликтов в группе.
- сформированность установки на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;

- умение самостоятельно находить пути решения задачи, поставленной тренером.

Предметные:

- умение применять изученные технические и тактические приемы в игре;
- выполнение более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- понимание необходимости грамотно распределять физические нагрузки;
- знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- владение приемами профилактики травматизма;
- владение методикой судейства.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы/методы контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
3	Врачебный контроль.	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
5	Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика	16	4	13	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
6	Общая и специальная физическая подготовка	60	-	60	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа

7	Техника игры в футбол	70	1	69	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
8	Тактика игры в футбол	56	4	52	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
9	Соревнования по футболу	12		12	Индивидуальный, групповой/наблюдение, участие в соревнованиях
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	6	-	6	Индивидуальный, групповой/наблюдение, сдача нормативов, контрольные испытания
11	Итоговый контроль	4	-	4	Индивидуальный, групповой/наблюдение, сдача нормативов, контрольные испытания
	Итого:	228	13	215	

Содержание курса

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория: Организация физкультурного движения в РФ. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

Тема 2. Развитие футбола в России

Теория: Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

Тема 3. Врачебный контроль

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости

Тема 4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу

Теория: Детальное изучение правил игры и пояснении к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Тема 5. Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика

Теория: Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие - основная форма проведения кружковой работы. Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Практика: Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа - отталкивания, передвижения. Различные движения туловища и

рук в положениях - широкого выпада, сидя, лежа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте - с поворотами до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (масса—до 4 кг). Использовать сочетания упражнений, указанных в программе для младшей и подростковой групп.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота—до 80 см) с места и с 2—3 шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках. Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег до 7х60 м, 5х80 м, 3—4х100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 2500 м.

Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом (совершенствование техники). Тройной прыжок с места.

Метание гранаты (500—700 г), толкание ядра (4—5 кг).

Лыжи. Совершенствование техники попеременного хода. Катание с гор; совершенствование техники спусков, поворотов, торможений. Повторное прохождение отрезков 400—500 м. Переменная тренировка: 3 км с двумя-тремя ускорениями, по 400—500 м;

4 км с двумя-четырьмя ускорениями по 400—500 м. Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее?». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз. Челночный бег (туда и обратно);

2x10 м, 4x5 м, 2x15 м, 4x10 м. Ведение мяча - рывок с мячом—остановка—рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот).

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же, с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. **Игровые** упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

Тема 7. Техника игры в футбол

Теория: Анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России (уточнение деталей техники). Техническое мастерство футболиста.

Практика:

Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 380° и в прыжке. Резаные удары внешней и

внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность» силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

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

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, - неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги;

показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, - неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

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

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника - выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

Тема 8. Тактика игры в футбол

Теория: Характеристика игровых действий футболистов при расстановке, по схеме 1—4—4—2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика

игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Практика: В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач; на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

Тема 9. Соревнования по футболу

Практика: Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области.

Тема 10. Выполнение контрольных упражнений по физической и технике игры

Практика: Выполнение контрольных упражнений

Тема 11. Итоговый контроль

Практика: Текущая, промежуточная аттестация. Контрольные игры и соревнования.

8-й год обучения

Цель – развитие стремления к саморазвитию и самосовершенствованию в данном виде спорта и формирование потребности применять полученные знания и умения в дальнейшей жизни.

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику игры;
- укреплять здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- развивать чувство ответственности за команду;
- подготовить к участию в соревнованиях различного уровня;
- подготовить к выполнению обязанностей инструктора и судьи в тренировочных групповых и командных играх.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные:

- осознанный выбор здорового образа жизни и пропаганда его в кругу своих сверстников; активная жизненная позиция.
- умение конструктивного разрешения конфликтов с учетом своего мнения и мнения окружающих;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия с соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение планировать и организовывать свою деятельность;
- нацеленность на дальнейшее саморазвитие и самосовершенствование;

Предметные:

- владение всеми изученными техническими и тактическими приемами игры;
- выполнение ударов и бросков на максимально возможной для каждого обучающегося скорости;
- знание особенностей и резервов человеческого организма;

- владение методикой организации соревнований и судейства;
- владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы/методы контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
2	Развитие футбола в России	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
3	Врачебный контроль	1	1	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	3	3	-	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
5	Основы методики обучения и тренировки футболистов Инструкторская практика	20	2	18	Индивидуальный, групповой/наблюдение, беседа
6	Общая и специальная физическая подготовка	52	-	52	Индивидуальный, групповой/наблюдение
7	Техника игры в футбол	64	1	63	Индивидуальный, групповой/наблюдение
8	Тактика игры в футбол	56	4	52	Индивидуальный, групповой/наблюдение
9	Соревнования по футболу	20	-	20	Индивидуальный, групповой/наблюдение, участие в соревнованиях
10	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	6	-	6	Индивидуальный, групповой/ сдача нормативов, контрольных испытаний
11	Итоговый контроль	4	-	4	Индивидуальный, групповой/ сдача нормативов, контрольных испытаний
	Итого:	228	13	215	

Содержание курса

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория: Организация физкультурного движения в РФ. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

Тема 2. Развитие футбола в России

Теория: Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

Тема 3. Врачебный контроль

Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости

Тема 4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу

Теория: Детальное изучение правил игры и пояснения к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Тема 5. Основы методики обучения и тренировки футболистов. Инструкторская практика.

Теория: Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие - основная форма работы. Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Практика: Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. В упоре лежа - отталкивания, передвижения. Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лежа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте - с поворотами до 360°, подтягивая колени к плечам, выполняя махи ногой. Упражнения на растягивание.

Упражнения с набивным мячом (масса—до 4 кг). Использовать сочетания упражнений, указанных в программе для младшей и подростковой групп.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырок прыжком через веревочку (высота—до 80 см) с места и с 2—3 шагов разбега. Кувырок вперед из стойки на руках. Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стойку на руках.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег до 7х60 м, 5х80 м, 3—4х100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 2500 м.

Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом (совершенствование техники). Тройной прыжок с места.

Метание гранаты (500—700 г), толкание ядра (4—5 кг).

Лыжи. Совершенствование техники попеременного хода. Катание с гор; совершенствование техники спусков, поворотов, торможений. Повторное прохождение отрезков 400—500 м. Переменная тренировка: 3 км с двумя-тремя ускорениями, по 400—500 м;

4 км с двумя-четырьмя ускорениями по 400—500 м. Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.

Подвижные игры. Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее?». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Бег по небольшому уклону: вверх и вниз. Челночный бег (туда и обратно);

2х10 м, 4х5 м, 2х15 м, 4х10 м. Ведение мяча - рывок с мячом—остановка—рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот).

Специальные упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением

препятствий. То же, с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

Специальные упражнения для развития выносливости. **Игровые** упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

Тема 7. Техника игры в футбол

Практика:

Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 380° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность» силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180°, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

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

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, - неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги;

показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, - неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

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

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника - выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

Тема 8. Тактика игры в футбол

Теория: Характеристика игровых действий футболистов при расстановке, но схеме 1—4—4—2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

Практика: В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач; на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

Тема 9. Соревнования по футболу

Практика. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области.

Тема 11. Итоговый контроль

Практика: Текущая, итоговая аттестация. Контрольные игры и соревнования.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кабинет для тренировочных занятий: спортивный зал.

Кабинет для теоретических занятий: учебный кабинет, оснащенный доступом в Интернет.

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Ворота	2 комплекта
2.	Ворота тренировочные	4 штуки
3.	Щиты с кольцами	2 комплекта
4.	Щиты тренировочные с кольцами	4 штуки
5.	Стойки для обводки	6 штук
6.	Гимнастическая стенка	6 пролетов
7.	Гимнастические скамейки	4 штуки
8.	Гимнастический трамплин	1 штука
9.	Гимнастические маты	3 штуки
10	Скакалки	30 штук
11	Мячи набивные различной массы	30 штук
12	Гантели различной массы	20 штук
13	Мячи баскетбольные	40 штук
14	Мячи Волейбольные	40 штук
15	Мячи футбольные	40 штук
16	Насос ручной со штуцером	2 штуки
17	Рулетка	1 штука

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Учебные пособия</i>	
1.	Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 2004. – 144 с.
2.	Голомазов С., Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО Валери, 1994. – 81 с.
3.	Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.
4.	Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М.: ТОО Валери, 1994. – 87 с.
5.	Учебное пособие для тренеров. Юный футболист /Под ред. Лаптева А.П. – М.: Просвещение, 1983. - 123 с.
<i>Методическая продукция</i>	
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
<i>Дидактические материалы</i>	
1.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
2.	Таблица «Правила травмобезопасности»
3.	Таблица «Правила оказания первой помощи»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г./метод. разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
2. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. – М.: Просвещение, 1976. – 120 с.
3. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.

4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
6. Джанузакон К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.
8. Чанади А. Футбол. Тактика. – М.: Просвещение, 1978. - 102 с.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: Просвещение, 1981. - 118 с.
10. Хьюс Ч. Футбол: тактические действия команды. Пер. с англ. М., 1979. - 56 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 171 с.

СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ

Соколова Галина Алексеевна,

МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,

Педагог дополнительного образования, ВКК

Образование: высшее, УРГПУ, 1996, специальность: педагог по физической культуре и спорту.

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана для детей 7-18 лет и предполагает 8 лет обучения. Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию,

всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей).

Полный курс обучения по программе разделен на два этапа: обучение в подготовительных группах («Игры с мячом») и основных группах («Футбол»). На первом, подготовительном этапе, упор делается на общее физическое развитие обучающихся (блок «Общая физическая и специальная физическая подготовки»), знакомство их с основными спортивными командными играми с мячом (блоки «Введение в программу», «Техника и тактика спортивных игр с мячом», «Игры и соревнования»), выявление личностных предпочтений и физических данных к тому или иному виду спортивных игр. Основной этап предполагает специализацию и более полное погружение в командную спортивную игру футбол и направлен на формирование и развитие основных качеств спортсмена-футболиста, а также знакомит обучающихся с инструкторской и судейской практиками данного вида спорта. Содержание курса включает в себя знакомство с историей возникновения и развития игры, основами профилактики травм и оказания первой медицинской помощи, общую и специальную физическую подготовку (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости); основы техники и тактики игры, освоение навыков инструкторской и судейской практики, итоговый контроль.

Программой предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Приложение

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Руководитель секции должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8-9	10-11	12-13	14-15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8
ТЕСТЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ							
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9	4,6	4,4	4,3
2	Бег 300 м (с)	61	59	—	—	—	—
3	Бег 400 м (мин, с)	—	—	1:15	1:12	1:08	1:05
4	6-минутный бег (м)	—	1300	1400	1500	1550	1600
5	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	190	205	215
ТЕСТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ							
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	—	45	50	55	60	70
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14	17	20	24
9	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	6	7	7	8
10	Веление мяча с обводкой стоек и удар по	—	—	10,5	10,0	9,6	9,3
11	Бросок мяча рукой на дальность (м)			18	20	22	25

Примечания. Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три

попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11—14 лет—с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Веста мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

8. Полевые игроки выполняют упражнения I. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10. вратари (начиная с подростковой группы) выполняют упражнения 1, 3, 4, 5, 7 и 11.

9. Выполнение контрольных упражнений проводятся в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Воспитанию кружковцев способствуют четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка футбола является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки—10 штук, стойки для подвески мячей—2 штуки, переносные мишени—2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности—2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

