

Управление образования и молодежной политики администрации
Большемурашкинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8 от 29.06.2020 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
Кожин Н.Л.
Приказ № 123 б/д от 30.06.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Автор-составитель:
Сипаев Алексей Сергеевич
педагог дополнительного образования

р.п. Большое Мурашкино
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание учебного плана.....	7
4. Календарный учебный график.....	23
5. Формы аттестации.....	24
6. Оценочные материалы.....	24
7. Методические материалы	27
8. Условия реализации программы.....	28
9. Список литературы.....	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что в ней сделан акцент на техническую и тактическую подготовку футболистов, т.е. введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Актуальностью программы является углубленное обучение детей спортивной игре «Футбол», т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Уникальность программы в том, что она максимально адаптирована для обучения детей в условиях дополнительного образования и реализуется в

сетевом взаимодействии МБУ ДО ЦРТДЮ с Центром развития физической культуры и спорта Большемурашкинского района.

Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях футболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, общефизическую подготовку, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединений по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков

Адресат: дети в возрасте от 10 до 16 лет. Возможно обучение детей с ОВЗ, не требующих создания специальных условий.

Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с помощью занятий футболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить правилам игры;
- изучить историю игры в футбол и ее современное развитие;
- обучить основным техническим приемам;
- обучить основным тактическим приемам.

Развивающие:

- способствовать развитию навыков и умений игры;
- способствовать развитию выносливости;
- развивать скоростные и скоростно-силовые качества;
- укреплять здоровье.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- способствовать формированию потребности в ведении здорового образа жизни.

Объем и срок реализации программы – программа реализуется в течение 1 учебного года (с сентября по май). Объем программы - 216 часов.

Формы обучения: беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

Режим занятий: занятия проходят три раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут. Всего в неделю – 6 часов. Занятия проходят в полном составе всей группы в количестве 15 человек.

Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретут знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Освоят основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
3. Научатся выполнять основные действия вратаря.
4. Научатся ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
5. Будут применять изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
6. Овладеют основами коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
7. Будут ориентироваться при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
8. Овладеют основами судейской и инструкторской практики.
9. Выработают чувства товарищества, личной ответственности;
10. Разовьют нравственные качества по отношению к окружающим;
11. Будут ориентированы на здоровый образ жизни.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Футбол»

срок реализации программы - 1 год, возраст обучающихся - от 10 до 16 лет.

№ п/п	Наименование раздела	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	$\frac{1}{3}$	2	2	-	-	2	0,33/2
2.	Теоретические знания	1	6		-	-		1/6
3.	Общефизическая подготовка	2	12		3	18		5/30
4.	Специальная физическая подготовка	2	12		3	18		5/30
5.	Техническая подготовка	5	30		5	30		10/60
6.	Тактическая подготовка	1	6		2	12		4/18
7.	Правила игры и судейская практика	$\frac{1}{3}$	2		$\frac{2}{3}$	4		1/6
8.	Учебная игра	5	30		5	30		7,5/60
Всего по программе:		17	100	2	19	112	2	36/216

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	Теоретические знания	6	6	-
3.	Общефизическая подготовка	30	4	26
4.	Специальная физическая подготовка	30	5	25
5.	Техническая подготовка	60	5	55
6.	Тактическая подготовка	18	6	12
7.	Правила игры и судейская практика	6	2	4
8.	Учебная игра	60	-	60
9.	Аттестация	4	2	2
	Итого:	216	32	184

Содержание разделов и тем

3.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях. Ознакомление с программой. Целями и задачами.

3.2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности,

взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

3.3. Общефизическая подготовка

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

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
 - Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
 - Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
 - Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
 - Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)
- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
 - Перекаты и перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).
- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
 - Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).
- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
 - Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
 - Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
 - Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры.
- ручной мяч,
 - баскетбол,
 - волейбол,
 - хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе,

чередую удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

3.5. Техническая подготовка.

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

Формирование технических навыков юных футболистов

Техника передвижений

Примерные упражнения:

- 1) из стойки футболиста приподняться на носки, вернуться в исходное положение;
- 2) принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе;
- 3) перемещения боксёрским шагом в разных направлениях.

Бег. Основное средство передвижений в футболе.

Примерные упражнения:

- 1) Бег на месте с переходом на бег по прямой;
- 2) Семенящий бег, бег с захлестом голени, с высоким подниманием бедра на месте и в движении с переходом на обычный бег по прямой;
- 3) Бег со старта из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа, в приседе, лицом вперёд, в сторону, назад по отношению к направлению движения) на 10-40 метров;
- 4) Переход с обычного бега на ускоренный и наоборот;
- 5) Ускорения и рывки по дугам с быстрым изменением направления.
- 6) Бег «веером» с возвратом с сопротивлением резины.
- 7) Бег спиной вперёд, переход на обычный бег, на бег приставными и скрестными шагами и наоборот.
- 8) Передвижения бегом по зрительным и звуковым сигналам. Пример: группа движется спокойным бегом лицом вперёд. Задание: «свисток» - группа выполняет рывок (10-15 метров); «правая рука в сторону» - группа переходит на бег приставными шагами в правую сторону и так далее.

Остановки.

Рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения.

Примерные упражнения:

- 1) Остановки изучаемым способом выполняются произвольно во время равномерного бега;
- 2) Остановки выполняются по звуковым и зрительным сигналам, подаваемым преподавателем внезапно. Пример: группа движется бегом лицом вперёд. Задание: «одна рука вверх» - остановка прыжком; «две руки вверх» - остановка шагом и так далее;
- 3) То же, остановка в обусловленном месте.

Повороты.

С их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Примерные упражнения:

Повороты выполняются в сочетании с другими игровыми приёмами (бегом, вышагиваниями, остановками).

- 1) На месте поворот и переход на выполнение следующего игрового приёма (бега, прыжка, остановки);
- 2) Передвижение обычным бегом, выполнение поворота в обусловленном месте, произвольно, по звуковым и зрительным сигналам преподавателя. Пример: группа движется бегом лицом вперёд. Задание: «один свисток» - остановка - поворот на 90° - продолжение бега и так далее.

Прыжки.

Используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча грудью, ногой, головой и некоторых финтов.

Различают два приема прыжков - толчком одной и двумя ногами.

Примерные упражнения:

- 1) Прыжки с места и с разбега, толкаясь одной и двумя ногами вверх, вверх - вперёд, вверх - в сторону;
- 2) Прыжки с места в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- 3) Прыжки с поворотом в воздухе на 180 - 360°;
- 4) Прыжки в круги, обозначенные скакалками: а) простые, б) скрестные;
- 5) Прыжки со скакалкой.

Удары ногой по мячу.

1) Удары внутренней стороной стопы;

Применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с

одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

2) Удары серединой подъема

Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком.

3) Удар внутренней частью подъема

Используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег при выполнении удара производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена.

4) Удары с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

примерные упражнения:

- 1) Жонглирование мячом на месте и в движении одной и поочередно обеими ногами, ударяя подъёмом, внутренней и внешней сторонами стопы, бедром;
- 2) У стенки. Нужно встать в 5 - 6 метров от стенки и выполнить по 20 - 25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20 - 25 ударов с одного, а потом с 2 - 3 шагов разбега;
- 3) Точная передача. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 метров и поочередно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочередно то правой, то левой ногой;
- 4) Один из занимающихся (пасующий) встает в 6 метров от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и занимает место в конце колонны и так далее. Когда все игроки выполняют по две передачи,

происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего;

5) В движении. Передвигаясь по кругу, игроки выполняют передачи мяча в одно или два касания. При этом рекомендуется передавать мяч на ход впереди бегущему партнеру. При выполнении передачи внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидаемого мяч игрока;

6) Дальний удар. На поле обозначается коридор шириной 15 метров. Игроки поочередно выполняют удары верхом с разбега. Каждому дается по 3 попытки. Побеждает тот, кто пошлет мяч на большее расстояние по коридору;

7) Пяткой в цель. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1 метр. Два игрока занимают позиции по ту и другую стороны от ворот. Они поочередно наносят с небольшого разбега удары по воротам пяткой. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 6-7 метров;

8) Удар по воротам и передача партнёрам в сочетании с другими игровыми приёмами (ведением, остановками и так далее).

Остановка мяча.

Остановки служат средством приема и овладения мячом.

Примерные упражнения:

1) Имитация изучаемых способов остановки мяча;

2) Ударь и останови. Встать в 5 метрах от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и так далее;

3) Приём и передача. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается;

4) Мяч в центр. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 метров. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга;

5) Из круга в круг. Участники разделяются на две команды. В составе каждой равное число игроков. Команды располагаются в нескольких местах друг от друга, встав в колонны по одному. Перед каждой колонной чертится круг диаметром 2 метра. Первые номера команд встают в круг с мячом. По сигналу они направляют мяч головным игрокам своих команд. Те, остановив мяч, направляют его обратно, а сами поворачиваются и бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждый игрок в командах выполнит по три передачи. Победа дается команде, быстрее выполнившей задание. Расстояние от колонны до круга - 5-6 метров;

6) В движении. Игроки разбиваются на пары и встают в 7-8 метрах друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом,

предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивается.

Удары по мячу головой.

Примерные упражнения:

1) Жонглирование мячом ударами головой на месте и в движении, меняя высоту и направление отскока мяча, сочетая с жонглированием ногами и головой. Пример: игрок жонглирует мячом, последовательно ударяя по нему левой ногой - правой ногой - 2-3 раза головой и так далее. Упражнения целесообразно проводить в игровой форме с заданиями:

а) кто дольше удержит мяч в воздухе;

б) кто сделает подряд определённое количество ударов;

в) жонглирующий передаёт мяч партнёру после выполнения определённого количества ударов или выполняет оговоренное игровое действие по звуковому или зрительному сигналу;

2) По воротам. Упражняются одновременно три игрока. Один занимает место в воротах, другой встает в 10 - 12 шагах от них и с угла вратарской площади ворот набрасывает мяч на 8-метровую отметку, которая обозначается заранее. Принимающий игрок разбегается и в прыжке наносит удар головой по воротам. После 6 - 8 ударов партнеры меняются ролями;

3) Через шнур. Впереди колонны занимающихся ставятся две стойки, на которые натягиваются на высоте головы игроков шнур. Перед колонной встает с мячом в руках игрок А. Он набрасывает мяч так, чтобы игрок, стоящий головным в колонне, разбежался и, прыгнув, пробил мяч головой над шнуром. После удара бьющий встает в конец колонны, а удар выполняет следующий игрок;

4) Через набивной мяч. Упражняются два игрока. Перед игроком А кладется набивной мяч. В 4-5 метрах от него с мячом в руках занимает позицию игрок Б. Он набрасывает мяч своему партнеру А так, чтобы тот, перепрыгивая через набивной мяч, одновременно наносил удар головой. Периодически партнеры меняются ролями;

5) Гонки мяча. Занимающиеся располагаются по кругу и выполняют передачи игроку, который стоит в центре круга. Как только мяч упадет на землю, в центр круга встает другой игрок;

6) Набрось мяч. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает по крутой траектории мяч партнеру, а тот посылает его обратно ударом головой в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой. После пяти ударов партнеры меняются ролями;

7) Мяч в воздухе. Занимающиеся тренируются в парах. Игроки встают в 3-4 метра друг от друга и ударами головы выполняют передачи, стараясь, чтобы мяч дольше продержался в воздухе. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается;

8) Удары по мячу головой, преодолевая активное сопротивление соперника.

Ведение мяча.

С помощью ведения осуществляется всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег, и выполняются в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногой и головой

Примерные упражнения:

- 1) ведение мяча в различных направлениях по прямой, по кругу, змейкой и так далее в равномерном темпе и со сменой скорости движения;
- 2) ведение мяча вокруг стоек, флажков, пассивно играющих партнёров, расположенных на различном расстоянии друг от друга;
- 3) ведение мяча в сочетании с другими игровыми приёмами. Например: получение паса от партнёра, ведение вокруг 3-5 стоек, удар по воротам или передача партнёру; поочерёдное ведение мяча игроками в парах с передачами его друг другу по сигналу.
- 4) Расположение группы из 5-8 человек во встречных или параллельных колоннах, в шеренгах, в кругах. Поочерёдно ведение мяча со сменой мест в сочетании с остановками, передачами и ударами по воротам.

Обманные движения (финты).

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в последовательном единоборстве с противником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Примерные упражнения:

- 1) Ведение мяча вокруг стоек или пассивно играющих партнёров с имитацией обманных движений;
- 2) Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнёров. Вначале используется в качестве такового любой предмет (стойка, флажок, мяч). Занимающийся упражняется так: ведя мяч на ориентир, за 2-3 метра до него выполняет финт, как бы показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). После того, как занимающийся почувствует, что данное упражнение освоено, следует выполнить аналогичное задание, но с партнером. Задача партнера - сначала выполнять роль пассивного соперника, а затем действовать все более активно против игрока, владеющего мячом;
- 3) Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из них ведет мяч прямо на своего товарища. За 1,5 - 2 метра от него он резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями;
- 4) Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах. Приближаясь к сопернику, игрок пробрасывает мяч мимо него справа (слева), а обегает слева (справа). Сначала в качестве соперника используется любой предмет (стойка, флажок), а лишь затем отработка приема осуществляется с партнером.

Желательно, чтобы партнер, выполняющий роль соперника, действовал пассивно;

5) Финт «выпад в сторону». Игрок ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 метра от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо - вперед (влево - вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает мяч внешней частью подъема мимо среагировавшего на финт игрока и продолжает ведение мяча;

6) Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Один из игроков ведет мяч и за 2 - 3 метра до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке);

7) Игрок 1 получает мяч от игрока 2 и в движении за счёт финтов пытается его обыграть и поразить ворота. Игрок 2 оказывает активное противодействие;

8) На ограниченной площадке две команды по 2-5 игроков в каждой при помощи финтов ведут борьбу за мяч.

Отбор мяча.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время ведения.

Примерные упражнения:

1) Игрок 2 располагается сзади игрока 7 и старается перехватить мячи, посылаемые ему с расстояния 10-20 метрах игроками 5 и 6, которые, передавая друг другу мяч, передают его игроку 6, как только защитник 2 не успеет его закрыть. Если защитник 2 коснулся или овладел мячом, он меняется ролью с игроком 7, которого опекал;

2) Пассивный отбор. Упражняются два партнера. Они занимают позицию в 15 шагах друг от друга. Один из них ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда он приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу. Партнеры периодически меняются ролями;

3) Как в игре. Игроки разбиваются на пары. На каждую пару дается по мячу. Один из партнеров ведет мяч дальней ногой, а другой старается выбить его, выполняя подкаты. Партнеры периодически меняются ролями.

Вбрасывания мяча.

Вбрасывание мяча - единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками.

Примерные упражнения:

1) Только руками. Встать в 4 - 5 метрах от стенки и выполнить броски двумя руками из-за головы без движения туловища и ног. Особое внимание обращается на энергичное движение кистей в заключительной фазе броска;

2) С пригибанием туловища. Это упражнение аналогично первому. Однако перед вбрасыванием мяча нужно прогнуться в пояснице. Затем за счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук мяч

направить в стенку. Постепенно расстояние до стенки увеличивается до 5 - 6 шагов;

3) Точный бросок. В 8 - 9 шагах от боковой линии поля чертятся три концентрических круга диаметром 1,5; 1 и 0,5 метров. Игроки соревнуются: кто после 10 бросков наберет больше очков. За попадание в самый маленький круг начисляется по 3 очка, в средний -- по 2 и большой -- по 1.

Обучение технике игры вратаря.

Техника вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

Примерные упражнения:

- 1) Подбрасывание мяча над собой и ловля;
- 2) Вратарь посылает мяч в стенку, щит, сетку и ловит отскочивший мяч в зависимости от траектории полёта разными способами;
- 3) Два мяча лежат на расстоянии броска - один справа, другой слева от вратаря. Вратарь поочередно прыгает в каждую сторону и обеими руками накрывает мяч;
- 4) Вратарь подбрасывает мяч вертикально вверх и прыгает за вторым мячом, лежащим на земле на расстоянии броска. Быстро поднявшись, вратарь в прыжке ловит опускающийся мяч. Вначале после одного отскока;
- 5) Партнёр поочередно посылает два мяча вратарю рукой или ногой, меняя каждый раз направление полёта мяча. Вратарь старается поймать мяч и, быстро поднявшись, вернуть его партнёру;
- 6) Вратарь находится у тренировочной стенки на расстоянии 3-7 метров лицом к ней. Партнёр, стоящий сзади вратаря, посылает мяч в стенку, каждый раз меняя направление и силу удара. Вратарь старается поймать мяч и вернуть его партнёру.

3.6 Тактическая подготовка

В структуре подготовленности все большую роль играет тактическая подготовка, связанная с развитием специальных способностей спортсменов и формированием специальных тактических навыков.

Эффективность решения игровых задач командой в значительной степени определяется эффективностью тактических действий игроков середины поля, которые реализуют общекомандную стратегию и связывают воедино действия игроков оборонительных линий и линии атаки.

Ниже приводятся примеры тактических упражнений (в скобках буквой «Д» обозначены специальные упражнения для «диспетчеров»).

Индивидуальные упражнения:

- упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу («Д»),
- игрок с мячом находится спиной к направлению атаки; по сигналу тренера он должен сделать быстрый поворот на 180 градусов и длинной передачей послать мяч в направлении одной из мишеней, указанных тренером («Д»),

- упражнение 3 х 1: игрок («диспетчер») борется против трех нападающих: в случае, если он перехватил мяч, соперники становятся партнерами, и он должен как можно быстрее дать пас тому, кто находится в более выгодном положении для контратаки («Д»),
- то же, но по формуле 4 х 2: защищаются два игрока против четверых нападающих; при перехвате мяча надо дать пас партнеру («Д»),
- игра 1 х 1 на ограниченной площадке со взятием ворот.

Парные упражнения:

- упражнения в передачах мяча в парах на месте,
- упражнения в передачах мяча в парах в движении,
- передачи в парах с выходом на свободное место («Д»),
- передачи мяча «на ход» партнеру («Д»),
- «челноки» с ведением и передачей мяча партнеру («Д»),
- ведение мяча с применением обманных движений, остановки и повороты на площади 15х15.

Групповые упражнения:

- эстафеты с мячом и без мяча,
- упражнения в передачах мяча в тройках на месте,
- упражнения в передачах мяча в тройках в движении,
- ведение в тройках с ударом по воротам,
- прострельные и навесные передачи в штрафную площадь соперника («Д»),
- игра на удержание мяча 6х6 на площади 1/2 футбольного поля (без ограничений касаний мяча),
- упражнения 2 х 1, 3 х 2, 3 х 2, 4 х 2, 4 х 3, дающие преимущество владеющим мячом,
- «квадрат» 3х1 в одно касание,
- «квадрат» 4х4 с одним нейтральным в два касания на площадке 15х15 м и 15х20 м («Д»),
- «квадрат» 3х3 с персональной опекой на площадке 30х20 м,
- «квадрат» 7х7 с персональной опекой на площади 50х40 м,
- игры 2 х 2, 3 х 3 с одним нейтральным со взятием ворот на малой площадке; нейтральный играет за команду, владеющую мячом («Д»),
- игра на одной половине поперек поля на большие ворота 7х7, гол засчитывается в том случае, если все игроки команды, владеющие мячом, перешли на половину поля соперника,
- игра на половине поля, разделенном на три зоны: на первой трети поля играют 7 х 5 (два игрока команды, состоящей из пяти игроков, остаются на дальней трети поля; если эта команда перехватила мяч, необходимо отдать пас партнерам, находящимся в дальней трети; при этом нельзя переходить в среднюю зону, т.е. успех приносит длинная передача («Д»),
- комбинация «игра в стенку» («Д»).

3.7. Правила игры и судейская практика

В футболе выделяют 17 основных пунктов правил:

- 1) Игровое поле. Футбольные правила требуют наличия для проведения игры прямоугольного поля 90-120 метров длиной и 45-90 метров шириной с травяным либо же искусственным покрытием. На поле должна присутствовать специальная разметка: средняя линия с отмеченным при помощи окружности центром поля, боковые линии, линии ворот и пр. Обязательно размечается площадь ворот, в пределах которой запрещается толкать вратаря, а также штрафная площадь, в которой вратарю разрешается играть руками. За нарушение полевым игроком правил в зоне своей штрафной площадки назначается пенальти. Правила футбола также требуют присутствия специальных флажков в углах поля. По центру линий ворот располагаются непосредственно сами ворота, состоящие из вертикальных стоек, горизонтальной перекладины, а также сетки.
- 2) Футбольный мяч. Футбольные правила оговаривают использование в игре мяча сферической формы с длиной окружности не выше 70 см и не меньше 68 см. При повреждении мяча матч останавливают, после чего осуществляется замена мяча.
- 3) Число участников игры. Правила футбола разрешают присутствие на поле одновременно не больше одиннадцати игроков от команды (десять полевых плюс вратарь), но не менее семи. Команд в игре – две. Разрешается проведение нескольких замен, в том числе – замены вратаря.
- 4) Футбольная форма. Современные правила игры в футбол непременно требуют наличия у игроков полевых команды единой формы. Форма вратарей должна быть отличной от формы полевых игроков, а также судей. Форма судей обычно обладает черной либо желтой цветовой гаммой. В форме имеется карман для блокнота и штрафных карточек.
- 5) Футбольный судья. Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают судьи на линиях, отдающие сигналы специальными флажками.
- 6) Помощники судьи — участники футбольного матча, которые осуществляют помощь судье в проведении матча.
- 7) Продолжительность игры. Правила футбола предусматривают наличие двух таймов, каждый по 45 мин., а также пятнадцатиминутного перерыва. Главным судьей может быть добавлен определенный временной промежуток к основному времени игры, в качестве компенсации времени, затраченного на замены, а также на вмешательство врачей и прочие задержки времени. Также дополнительное время может назначаться на разрешение ничьих.
- 8) Начало игры, а также ее возобновление. Футбольные правила гласят, что перед игрой проводится жеребьевка для распределения ворот. После перерыва команды меняются на поле воротами

9)Мяч в игре. Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вбрасыванием, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо спорного мяча.

10)Определение взятия ворот. Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

11)«Вне игры». В матче положение «вне игры» наступает, если игрок нападавшей команды на момент удара либо паса располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча. При этом игра останавливается. Порой обороняющаяся команда искусственно создает «вне игры», чтобы сорвать атаку соперника.

12)Неспортивное поведение игроков, а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в футбол описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

13)Свободный и штрафной удары. Прямые либо не прямые удары по воротам, назначаемые после нарушения правил.

14)Пенальти. Специальный удар по воротам непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение (грубое) в штрафной площадке. Существуют также послематчевые пенальти, решающие судьбу ничейных матчей.

15)Вбрасывание мяча. Правила футбола предусматривают вбрасывание пересекшего боковую линию мяча обеими руками полевым игроком из-за головы.

16)Удар от ворот. Осуществляется вратарем либо полевым игроком. Футбольные правила разрешают положить мяч в любой точке вратарской площадки для выполнения удара.

17)Угловой удар. Существующие правила игры в футбол предусматривают его проведение для возобновления игры. Производится игроком атакующей команды непосредственно с угла поля после пересечения мячом отметки линии ворот, произошедшего от представителя защищающейся команды без фиксации гола. Такой удар очень опасен для защищающейся команды. По числу пробитых угловых можно понять, какая команда играла более активно.

Судейская практика навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Футболисты готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в

организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся. Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения);
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

3.8. Учебная игра

Группа делится на две команды и обучающиеся играют между собой в футбол по всем правилам. Либо играют с минимальным количеством касания мяча, с ограниченным пространством футбольного поля и определенным количеством обучающихся в зависимости от установки тренера.

3.9. Аттестация

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях различного уровня.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» на 2020-2021 уч.г.

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего учебных часов/неделя						
		02.09. – 04.09	07.09. – 09.09	11.09. – 13.09	16.09. – 18.09	23.09. – 04.10	05.10 – 11.10	12.10 – 18.10	19.10 – 25.10	26.10 – 01.11	02.11 – 08.11	09.11 – 15.11	16.11 – 22.11	23.11 – 29.11	30.11 – 06.12	07.12 – 13.12	14.12 – 20.12	21.12 – 27.12	28.12 – 03.01	04.01 – 10.01	11.01 – 17.01	18.01 – 24.01	25.01 – 31.01	01.02 – 07.02	08.02 – 14.02	15.02 – 21.02	22.02 – 28.02	01.02 – 07.03	08.03 – 14.03	15.03 – 21.03	22.03 – 28.03	29.03 – 04.04	05.04 – 11.04	12.04 – 18.04	19.04 – 25.04	26.04 – 02.05	03.05 – 09.05	10.05 – 16.05	17.05 – 23.05	24.05 – 30.05	31.05. – 06.06	07.06 – 13.06	14.06 – 20.06	21.06 – 27.06	28.06 – 04.07	05.07 – 11.07	12.07 – 18.07	19.07 – 25.07	26.07 – 01.08	02.08 – 08.08	09.08 – 15.08	16.07 – 22.08	23.08 – 29.08	30.08 – 31.08	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		
1 год обучения	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	4		6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6																216/36		

Условные обозначения:



Аттестация



Ведение занятий по расписанию



Каникулярный период



Общая нагрузка в часах в неделю

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом предыдущей аттестации.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которых педагогом производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

*Тестовые задания для оценки освоения программы в части
практической подготовки*

1.1 При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

В таблице предоставлены нормативы обучающихся для каждого возраста.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Подтягивание И.П. – вис хватом сверху на перекладине,	2	5	7	8	8	9	12	13

	руки на ширине плеч.								
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	13	19	23	25	30	35	40
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за (1 мин)	21	27	35	40	43	45	48	50
4.	Прыжки через скакалку за (1 мин)	10	15	25	30	35	45	50	68
5.	Бег 60 м с высокого старта	14,0	13,0	12,5	12,3	12,1	11,9	11,3	10,9
Для вратарей									
1.	Подтягивание И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч.	2	5	7	8	8	9	12	13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	13	19	23	25	30	35	40
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	27	35	40	43	45	48	50
4.	Прыжки через скакалку	10	15	25	30	35	45	50	68
5.	Бег 60 м с высокого старта	14,0	13,0	12,5	12,3	12,1	11,9	11,3	10,9

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
---	------------	---------	----------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Для полевых игроков									
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25
Для вратарей									
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30

7. Методические материалы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям

- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Дидактические материалы:

- Просмотр видеороликов (разбор игры с указанием на ошибки)
- Тактическая доска (схема передвижений и установка игроков перед матчем)
- Просмотр обучающих видеороликов (тактические упражнения)
- Плакат с девизом команды (настрой на игру, на победу)
- Изучение презентации направленной на психологический настрой команды перед игрой.

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Занятия проводятся на центральном стадионе р.п. Большое Мурашкино "Прогресс". Для проведения занятий используются:

1. Футбольное поле.
2. Спортивные раздевалки.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, манишки и т.д.).
6. Барьеры
7. Коврики для фитнеса
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Свисток
11. Спортивный комплекс со спортивными снарядами (турник, брусья, гимнастические кольца, тренажер для пресса, велосипед)

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
4. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
6. 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.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
8. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.

Литература для детей и родителей.

1. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М: Просвещение, 2006.
2. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
4. Литвинов Е.Н. и др. «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М: Просвещение, 2007.
5. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. -М: Просвещение, 2004.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.